

Et vaan osaa elää – Sosiaalisen ahdistuksen tulkinnallinen fenomenologinen analyysi interpersonaalisesta näkökulmasta

Joonas Koskinen
puheviestinnän pro gradu -tutkielma
Syksy 2017
Humanistinen tiedekunta
Nykykielten laitos
Helsingin yliopisto

Tiedekunta/Osasto – Fakultet/Sektion – Faculty Humanistinen tiedekunta		Laitos – Institution – Department Nykykielten laitos
Tekijä – Författare – Author Joonas Koskinen		
Työn nimi – Arbetets titel – Title Et vaan osaa elää – Sosiaalisen ahdistuksen tulkinnallinen fenomenologinen analyysi interpersonaalisesta näkökulmasta		
Oppiaine – Läroämne – Subject Puheviestintä		
Työn laji – Arbetets art – Level pro gradu -tutkielma	Aika – Datum – Month and year 9/2017	Sivumäärä– Sidoantal – Number of pages 106 + 2
<p>Tiivistelmä – Referat – Abstract</p> <p>Voimakas sosiaalinen ahdistus rajoittaa merkittävästi ihmisen elämää ja estää häntä toteuttamasta henkilökohtaisia tavoitteitaan, osallistumasta häntä ympäröivien yhteisöjen toimintaan, sekä tyydyttämästä näihin liittyviä perustavanlaatuisia inhimillisiä tarpeita. Voimakkaan sosiaalisen ahdistuksen aiemmin luultua laajempi esiintyvyys ja sen elämää rajoittavien vaikutuksien tiedostaminen on moninkertaistanut aiheen tutkimuksen 1990 – luvun puolivälin jälkeen. Vielä 2010 – luvun alkuvuosina sosiaalisen ahdistuksen tutkimus oli yksinomaan intrapersonaalista, sosiaalisesti ahdistuneeseen henkilöön kohdistunutta. Sosiaalinen ahdistus on kuitenkin perustavanlaatuisella tavalla interpersonaalinen ilmiö. Aiheen tarkastelun rajoittuneisuus on näkynyt käytännössä muun muassa siinä, että terapeutit eivät ole pystyneet auttamaan lähes puolta avuntarvitsijoista. Ilmiön tuominen interpersonaaliseen tarkasteluun avaa uusia näkökulmia, jotka aiempi tarkastelukehys on jättänyt pitkälti huomiotta. Interpersonaalisessa vuorovaikutuksessa ilmenevät ja siinä rakentuvat merkitykset valaisevat sitä kaikenkattavaa ja kokonaisvaltaista vaikutusta, joka voimakkaalla sosiaalisella ahdistuksella voi ihmisen elämään olla.</p> <p>Tutkielman empiirinen osuus on toteutettu tulkinnallisen fenomenologisen analyysin avulla. Tutkimustehtävää ohjaa sosiaalisen ahdistuksen interpersonaalinen näkökulma. Tutkimuksen aineistona toimii viisi nuorta aikuista, jotka ovat kokeneet sosiaalisen ahdistuksen rajoittaneen merkittäväällä tavalla elämäänsä. Tutkimuksen etenemistä ohjasi kiinnostus siihen, millä tavoin muut ihmiset vaikuttavat sosiaalisen ahdistuksen kokemukseen. Aineisto kerättiin fenomenologisen metodin ohjaamin haastatteluin. Haastatteluissa kysyttiin vuorovaikutustilanteista sekä ahdistusta aiheuttavien, että ahdistusta aiheuttamattomien ihmisten kanssa. Näin pyrittiin tavoittamaan kokonaisvaltainen ymmärrys vuorovaikutuksesta tutkittavien kokemuksellisisissa maailmasuhteissa.</p> <p>Tutkimus nostaa esiin hienovaraisia merkityksiä, joita tutkittavien maailmasuhteissa ilmenee. Tutkittavien kokema sosiaaliseen ahdistukseen kytkeytyvä uhka näyttäytyy minuutena tai minäkokemuksena, joka merkittävästi eroaa heidän toivotusta minästään. Sosiaalista ahdistusta aiheuttava minuuus tai minäkokemus rakentuu vuorovaikutteisina viestintätekoina yhdessä tiettyjen muiden ihmisten kanssa. Uhkakokemukseen kytkeytyvän minuuden sisältö rakentuu vertailu-ulottuvuuden kontekstissa. Tuo konteksti aktivoituu vuorovaikutuksessa sellaisten ihmisten kanssa, jotka ilmentävät tutkittavien toivottua minää tai jotka tutkittavat näkevät kykenevinä näyttämään tutkittavien todellisen minän ja toivotun minän välisen eron. Tutkittavien viestinnällisten selviytymiskeinojen pyrkimyksenä on välttää todellisen minän ja toivotun minän välisen eron ilmentyminen. Vastaavasti sosiaalista ahdistusta ei ilmene, jos vertailu-ulottuvuus ei aktivoidu tai jos sen kontekstissa todellisen ja toivotun minän välillä ei ilmene eroa.</p>		
<p>Avainsanat – Nyckelord – Keywords Sosiaalinen ahdistus, tulkinnallinen fenomenologinen analyysi (IPA), suhdeviestintä</p>		
<p>Säilytyspaikka – Förvaringställe – Where deposited Keskustakampanin kirjasto</p>		
<p>Muita tietoja – Övriga uppgifter – Additional information</p>		

Sisällys

Johdanto.....	1
1 Sosiaalinen ahdistus.....	3
1.1 Sosiaalisen ahdistuksen itsensä esittämisen teoria.....	10
1.1.1 Motivaatio vaikutelmien hallintaan.....	11
1.1.2 Usko vaikutelmien hallinnan onnistumiseen.....	14
1.2 Sosiaalisen ahdistuksen interpersonaalinen näkökulma.....	16
2 Taitava interpersonaalinen vuorovaikutus.....	19
2.1 Vuorovaikutuksen monimerkityksisyys.....	24
2.2 Vaikutelmien hallinta ja itsensä esittäminen.....	27
3 Tutkimusongelmat.....	30
4 Tutkimuksen toteutus.....	32
4.1. Fenomenologia.....	32
4.2 Hermeneutiikka.....	34
4.3 Idiografia.....	37
4.4 Aineisto.....	38
5 Toinen riittämättömyyden osoittajana.....	43
5.1 Uhka.....	44
5.2 Vertailu.....	54
5.3 Selviytyminen.....	63
6 Toinen hyväksyjänä.....	70
6.1 Kokonaisvaltainen hyväksyntä.....	70
6.2 Suotuisa vertailu.....	76
7 Synteesi.....	84
8 Tutkimuksen arviointi.....	96
Kirjallisuus	
Liitteet	

Johdanto

Voimakas ja jatkuva sosiaalinen ahdistus estää ihmistä tyydyttämästä kuulumisen, kompetenssin ja autonomian keskeisiä inhimillisiä tarpeita. Se vaarantaa yksilön kyvyn toteuttaa haluamiaan henkilökohtaisia tavoitteita ja osallistua täysipainoisesti niiden ryhmien ja yhteisöjen elämään, joihin hän kuuluu. Sosiaalinen ahdistus on monimutkainen ilmiö. Olemassaolevan ymmärryksen ja siihen perustuvien hoitomuotojen puitteissa noin 30 – 40 % sosiaalisesta ahdistuksesta kärsivistä ihmisistä ei saa ongelmaansa lievitystä (Stein & Stein, 2008). Ilmiön yleisyydeksi on arvioitu 7% populaatiosta kahdentoista kuukauden aikana ja 12 % otettaessa huomioon ihmisen koko elinikä. Näin ollen ilmiön ymmärtämisen lisäämiselle on akuutti tilaus.

Sosiaalista ahdistusta on tähän asti tutkittu intrapersonaalisesta näkökulmasta, keskittämättä huomiota siihen, mitä ihmisten välillä tapahtuu. Muiden ihmisten vaikutus sosiaaliselle ahdistukselle on perustavanlaatuinen. Se toteutuu ihmisten välillä ja saa merkityksensä siitä. Stravynski (2014) on määritellyt sosiaalisen ahdistuksen tarkasteluun interpersonaalisen näkökulman. Hänen mukaansa tämä näkökulma on ainoa, joka ei muiden selitysmallien ja teorioiden tapaan jätä ymmärrykseen aukkoja. Stravynskin mukaan vain tätä näkökulmaa käyttämällä sosiaalisen ahdistuksen ymmärryksen voidaan odottaa syventyvän.

Tämä pro gradu -tutkielma avaa sillan sosiaalisen ahdistuksen tutkimisen ja vuorovaikutuksen teorian välille sosiaalisen ahdistuksen interpersonaalisen näkökulman kautta. Tämä aikaisemmin kartoittamaton näkökulma tarjoaa kaivattua ymmärrystä ilmiöön, valottaen aikaisempien selitystapojen hämärään jättämiä puolia. Tutkimusnäkökulman ollessa tuore haluttiin ilmiötä lähestyä tavalla, joka on mahdollisimman avoin ja ennalta määrittämätön. Tämän vuoksi tutkielman empiirisen osuuden toteuttamisen menetelmäksi valittiin tulkinnallinen fenomenologinen analyysi, IPA (engl. interpretative phenomenological analysis). IPA on tulkinnallinen menetelmä, joka pyrkii ymmärtämään ilmiötä sellaisena kuin se näyttäytyy. Tämän puitteissa tutkimusta lähdettiin tekemään ennakko-oletuksista irroittautuneena. Ainoa aineiston keräämistä ohjannut ennakko-oletus oli sosiaalisen ahdistuksen interpersonaalisen näkökulman informoima. Tästä lähtökohdasta tutkimustehtäväksi muodostui sen tarkastelu, miten sosiaalisesta ahdistuksesta kärsivät ihmiset kokevat sekä sellaiset suhteet muihin ihmisiin, joissa ahdistusta ilmenee, että sellaiset suhteet, joissa sitä ei ilmene. Tutkimuksen aineistona oli viisi nuorta aikuista. Aineisto kerättiin fenomenologisen menetelmän mukaisin syvähaastatteluin.

Tämän työn rakenne etenee seuraavasti: Luvussa 1 tuodaan esiin sosiaalisen ahdistuksen keskeisiä teorioita ja malleja, jonka jälkeen keskitytään yhteen niistä, sosiaalisen ahdistuksen itsensä esittämisen teoriaan. Näiden intrapersonaalisesta näkökulmasta sosiaalista ahdistusta tarkastelevien teorioiden ja mallien rinnalle nostetaan uusi, interpersonaalinen näkökulma sosiaaliseen ahdistukseen. Luvussa 2 käsitellään taitavaa interpersonaalista vuorovaikutusta ja siihen kytkeytyvää itsensä esittämistä. Taitava vuorovaikutus ja itsensä esittäminen kytkeytyvät sosiaaliseen ahdistukseen erityisesti siten, että siinä missä sosiaalisessa ahdistuksessa on kyse itseen kohdistuvasta kielteisestä arvioinnista, taitavassa vuorovaikutuksessa on osaltaan kyse tavoitteellisesta itseen kohdistuvan arvioinnin mukauttamisesta ja säilyttämisestä myönteisenä. Luvussa 2 tuodaan lisäksi esiin vuorovaikutuksen monimerkityksisyys ja vuorovaikutuksessa samanaikaisesti läsnä olevat merkityskontekstit, joista keskitytään erityisesti minuuden ja suhteen konteksteihin. Tämä palvelee tulosten esittämistä, koska tuloksista käy ilmi näiden kontekstien toisistaan erottamaton vuorovaikutus. Luvuissa 3 ja 4 esitellään tämän tutkimuksen tavoite ja tuodaan esille tavoitteeseen pääsemiseksi käytetty metodi. Lisäksi kuvataan tutkimuksen etenemisen prosessia. Luvuissa 5 – 7 esitellään tutkimuksen tulokset. Luvussa 8 arvioidaan tutkimusta kokonaisuudessaan ja esitetään ehdotuksia jatkotutkimukselle.

1 Sosiaalinen ahdistus

Sosiaalinen ahdistus on määritelty useilla, toistensa kanssa yhteydessä olevilla tavoilla. Määrittelyt eroavat toisistaan pääasiassa liittyen siihen, mihin ilmiön puoliin huomio ensisijaisesti kiinnitetään. Interpersonaalinen näkökulma sosiaaliseen ahdistukseen on perustavanlaatuisella tavalla muista poikkeava lähestymistapa ilmiöön, koska se ottaa tarkastelun analyysiyksiköksi vuorovaikutuksen yksilön sijaan. Tämän tutkielman yhteydessä sosiaalisen ahdistuksen synonyymeinä käytetään käsitteitä sosiaalisten tilanteiden pelko, sosiaalinen fobia ja sosiaalinen jännittäminen. Sosiaalinen ahdistus nähdään jatkumona, jonka lievempään päähän sijoittuvaksi sosiaalinen jännittäminen voidaan nähdä (Leary & Kowalski, 1995; Rapee & Heimberg, 1997). Sosiaalisten tilanteiden pelko ja sosiaalinen fobia voidaan vastaavasti nähdä voimakkaampaan päähän sijoittuviksi. Kyse on kuitenkin pohjimmiltaan samasta ilmiöstä. Arkikielessä käytetty käsite ujous voidaan sijoittaa jatkumon lievempään päähän, sosiaaliseen jännittämiseen rinnastuen.

Esittelen aluksi kaksi keskeistä sosiaalisen ahdistuksen selitystapaa, jonka jälkeen keskityn toiseen niistä, sosiaalisen ahdistuksen itsensä esittämisen teoriaan (Leary & Kowalski, 1995). Kyseisen teorian lisäksi on määritelty sosiaalisen ahdistuksen kokemuksen malli sosiaalis-evaluatiivisissa tilanteissa (Rapee & Heimberg, 1997). Minuuden keskeisyyttä sosiaalisen ahdistuksen ilmiön kannalta on myös korostettu (Stopa, 2009) ja sosiaalisten tilanteiden pelon yhteydessä ilmeneviä minuuteen kytkeytyviä ydinpelkoja on määritelty (Moscovitch, 2008). Nämä kaikki sosiaalisen ahdistuksen selitystavat ovat näkökulmaltaan intrapersonaalisia siten, etteivät ne keskity tarkastelemaan mitä ihmisten välillä tapahtuu, vaikka muiden ihmisten vaikutus on sosiaalisen ahdistuksen kannalta perustavanlaatuinen. Näiden selitystapojen rinnalle on tuotu sosiaalisen ahdistuksen interpersonaalinen näkökulma (Stravynski, 2014). Siitä johdettua tutkimusta ei kuitenkaan ole toistaiseksi saatavilla, joten tämän tutkimuksen teoriaosassa tukeudutaan pääosin sosiaalisen ahdistuksen intrapersonaaliseen näkökulmaan.

Intrapersonaalisista näkökulmista tämän työn puitteissa sovellettavaksi on valittu sosiaalisen ahdistuksen itsensä esittämisen teoria. Ensinnäkin se soveltuu tarjolla olevista parhaiten viestinnän alalle sen kytkeytyessä suoraan viestinnän teoriaan. Toisekseen se soveltuu parhaiten yhdistettäväksi interpersonaaliseen sosiaalisen ahdistuksen näkökulmaan, jonka puitteista tutkielman empiirinen osuus lähtee liikkeelle. Sosiaalisen ahdistuksen

interpersonaalinen näkökulma korostaa ihmisen henkilökohtaisia tavoitteita sen vuorovaikutussuhteiden verkon puitteissa, jossa tuo ihminen toimii. Tämän tutkielman yhteydessä viestintä nähdään tavoitteiden ajamana prosessina ja itsensä esittäminen yhtenä tärkeimmistä viestinnällisistä keinoista noiden tavoitteiden saavuttamiseksi.

Sosiaalisen ahdistuksen ilmiön perustana ja taustaoletuksena voidaan nähdä, että ihmiset ovat pohjimmiltaan kiinnostuneita siitä, mitä muut ihmiset heistä ajattelevat. Tämä on kuitenkin usein tiedostamatonta. Käyttäytymistieteellinen tutkimus vahvistaa sen, että ihmiset ovat ”akuutisti virittäytyneet siihen, miten muut ihmiset näkevät heidät ja arvioivat heitä” (Leary, 2001, 4). Ihmiset ovat herkkiä merkeille heitä kohtaan osoitetusta epäkiinnostuksesta, paheksunnasta ja sosiaalisen erottautumisen halusta (Baumeister & Leary, 1995). Ihmisten keskeisinä ja tärkeinä pitämät ilmiöt heijastuvat myös heidän tunnekokemuksiinsa. Ihmiset tavallisesti kokevat hyvin voimakkaita tunteita kokiessaan itsensä erityisen torjutuiksi tai hyväksytyiksi. Ihmisillä on myös taipumus pyrkiä strategisesti mukauttamaan käyttäytymistään havaitessaan, että muut näkevät heidät epähaluttavilla tavoilla. Sosiaalinen ahdistus syntyy interpersonaalisesta arvioinnista tai sen mahdollisuudesta (Leary & Kowalski, 1995). Tilanne, jossa arviointi tapahtuu, voi olla todellinen tai jopa vain kuviteltu.

Esittelen seuraavaksi mallin, joka kuvaa sosiaalisesti ahdistuneen henkilön kokemusta sosiaalisessa tilanteessa, jossa on mahdollisuus tulla arvioiduksi. Se erittelee komponentteja, jotka kuvaavat sosiaalisen ahdistuksen kokemusta ja niin ikään selittävät prosessia, joka pitää yllä ahdistunutta tilaa. Malli kuvaa prosesseja, jotka ilmenevät kenelle tahansa sosiaalista ahdistusta jossakin tilanteessa kokevalle. Se on luotu sosiaalisesta ahdistuksesta huomattavasti kärsivien ihmisten kokemuksen ymmärtämiseksi, mutta sitä voidaan soveltaa sosiaalisen ahdistuksen voimakkuuden koko jatkumolle (Rapee ja Heimberg, 1997).

Malli sisältää kaksi oletusta liittyen sosiaalisen ahdistuksen jatkumon voimakkaampaan päähän sijoittuviin ihmisiin, sosiaalisesta fobiasta tai sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsiviin. Sosiaalifoobikot ensinnäkin olettavat muiden ihmisten olevan pohjimmiltaan kriittisiä eli taipuvaisia tekemään kielteisiä arvioita, sekä toisekseen he liittävät perustavanlaatuisen merkityksen myönteisesti arvioiduksi tulemiselle (Rapee & Heimberg, 1997). Varsinainen malli lähtee liikkeelle henkilön ulkoisen olemuksen ja käyttäytymisen mentaalista representaatiosta sellaisena, kuin tämä uskoo tilanteen yleisön hänet näkevän. Malli ei viittaa yleisön käsitteellä ainoastaan joukkoon tietoisia tarkkailijoita, vaan kaikkiin tilanteessa

oleviin ihmisiin, jotka voivat mahdollisesti havaita henkilön ulkoisen olemuksen ja käyttäytymisen. Mallin mukaan ahdistuksen kokeminen ei vaadi vuorovaikutusta ahdistusta kokevan henkilön ja yleisön välillä. Pelkkä yleisön mahdollisuus havaita henkilö riittää ahdistuksen kokemiseen. Henkilön ulkoisen olemuksen ja käyttäytymisen mentaalinen representaatio yleisön havaitsemana aktivoituu sellaiseen tilanteeseen tultaessa, missä havaitsemisen mahdollisuus on olemassa. Henkilön huomio ohjautuu ja kiinnittyy sekä tähän mentaaliseen representaatioon, että havainnoimaan ulkoisia, sosiaalisesta ympäristöstä kumpuavia uhkia (merkkejä mahdollisesta henkilöön kohdistuvasta kielteisestä arvioinnista). Mentaalinen representaatio ei ole representaatio siitä, miten henkilö todella itsensä näkee, vaan miten hän uskoo tilanteen yleisön hänet näkevän.

Mallin kuvaama mentaalinen representaatio ei ole kokonaisvaltainen kuva henkilöstä, vaan löyhä kokoelma erinäisiä syötteitä. Näistä syötteistä voidaan erottaa ainakin pitkäkestoisen muistin tarjoama informaatio (joka tarjoaa ikäänkuin lähtökohdan representaatiolle), sisäiset vihjeet (esimerkiksi ahdistukset fyysiset oireet ja asentoaisti), sekä ulkoiset vihjeet (yleisön sanalliseen ja sanattomaan viestintään pohjautuva palaute) (Rapee & Heimberg, 1997). Henkilö vertaa mentaalista representaatiota itsestään yleisön havaitsemana niihin standardeihin, joita arvioi yleisöllä olevan suhteessa ulkoiseen olemukseen ja käyttäytymiseen. Tämän vertailun pohjalta henkilö muodostaa arvion yleisön kielteisen arvioinnin todennäköisyydestä ja seurauksista. Tämä jälkimmäinen arvio manifestoituu koettuna ahdistuksena, joka ilmenee käyttäytymisen tason, kognitiivisen tason ja somaattisen tason oireina. Nämä oireet puolestaan vaikuttavat kielteisesti henkilön mentaaliseen representaatioon itsestään. Oireiden vaikutus tähän mentaaliseen representaatioon ilmenee idiosynkraattisena sen mukaan, minkä kyseinen henkilö näkee tilanteessa uhkaavana. Jos henkilö liittää esimerkiksi ruumiillisen kankeuden erityisen kielteisiin arviointeihin yleisön puolelta, korostuu koettu ahdistusoireiden aikaansaama lihasjäykkyys mentaalisisessa representaatiossa. Käyttäytymisen tason oireet puolestaan voivat vaikuttaa henkilön käyttäytymiseen tavoilla, jotka voivat saada aikaan kielteistä palautetta yleisön taholta (Alden & Taylor, 2004). Tämä syklinen prosessi pitää ahdistusta yllä. Ahdistuksen voimakkuus muuttuu dynaamisesti eri komponenteissa tapahtuviin muutoksiin reagoiden, esimerkiksi itsen mentaalisen representaation lisäksi arvio yleisön standardeista voi muuttua.

Mallin laatimista motivoi osaltaan pyrkimys luoda heuristiikkoja, joiden ohjaamana toteuttaa terapeuttisia interventioita sosiaalisesta ahdistuksesta kärsivien auttamiseksi. Kuitenkin vielä

yli kymmenen vuotta mallin laatimisen jälkeen vain hieman yli puolet sosiaaliseen ahdistukseen apua hakeneet saivat lievitystä oireisiinsa (Stein ja Stein, 2008). Sitten vastauksia on alettu etsiä kiinnittämällä huomio taustalla vaikuttaviin, tutkimusta ohjaaviin oletuksiin. Sosiaalisen ahdistuksen tutkimuksessa huomio on keskittynyt ahdistusta aiheuttaviin tilanteisiin ja tutkittavien henkilöiden reaktioihin näissä tilanteissa.

Sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivien kokeman ahdistuksen ytimessä on nähty olevan tilanteiden sijaan pelko itseän liittyvien puutteellisiksi ja riittämättömiksi nähtyjen ominaisuuksien paljastumisesta (Moscovitch, 2008). Eri henkilöiden kohdalla huoli paljastumisesta kohdistuu huomattavissa määrin eri ominaisuuksiin. Näiden ominaisuuksien voidaan nähdä sijoittuvan neljään kategoriaan. Yksilöllisistä eroista ja painotuksista huolimatta sosiaalisesta ahdistuksesta kärsivät usein kuitenkin kohdistavat huolta ainakin jossakin määrin kaikkiin neljän kategorian kuvaamiin ominaisuuksiin. Kategoriat ovat yksilöllisesti nähdyt (1) viat sosiaalisissa taidoissa ja käyttäytymisessä, (2) viat ahdistuksen merkkien pettämisessä, (3) viat ulkonäössä ja ulkoisessa olemuksessa, sekä (4) viat persoonallisuuteen ja henkilöön liittyvissä ominaisuuksissa.

Sosiaalisen ahdistuksen tutkimuksessa huomio on alkanut viime vuosikymmenen lopussa kohdistumaan minän rooliin ahdistusta ylläpitävänä tekijänä. Tätä ennen huomion on vienyt ne olosuhteet, joissa ahdistus varsinaisesti aktualisoituu, eli ahdistusta aiheuttavat sosiaaliset tilanteet. Nämä olosuhteet ovat se konteksti, jossa sosiaalisen ahdistuksen elämää rajoittava vaikutus ilmenee ja johon terapeuttien interventioiden vaikutuksenkin tulisi kohdistua, joten huomion keskittyminen niihin on varsin ymmärrettävää. Sosiaalisesta ahdistuksesta kärsivän minuus on kuitenkin keskeisessä roolissa ahdistuksen dynamiikan kannalta. Minän roolia on pidetty keskeisenä ensimmäisistä teorioista lähtien, mutta siihen on suhtauduttu ainoastaan yhtenä prosessin osana. Sitten minän rooli on nostettu tuon prosessin keskiöön.

Sosiaalista ahdistusta sellittävien mallien ja teorioiden kesken vallitsee konsensus minän keskeisyydestä ilmiölle. Minuus on kuitenkin käsitteellistetty rajallisilla tavoilla tässä kontekstissa (Stopa, 2009). Minuuden määrittely voidaan jakaa kolmeen laajaan kategoriaan: *Sisältö, rakenne ja prosessi*. Sosiaalisen ahdistuksen tutkimuksessa on keskitytty lähinnä minuuden sisältöön ja minuuden prosessuaalisista puolista ainoastaan *huomion itsetietoisuuteen*. Minän sisällön käsitteellistämistavoista voidaan erottaa *ajatukset ja uskomukset minästä, minän työkonsepti, henkilöhistorialliset muistot, implisiittinen ja*

eksplisiittinen itsetunto, todelliset ja mahdolliset minuudet, minäskeemat, sekä minäkuvat. Minäprosessia kuvaavista käsitteellistämistavoista voidaan erottaa itsetietoisuuden lisäksi *ajallinen vertailu, sosiaalinen vertailu ja itsearviointi.* Minän rakennetta kuvaavista käsitteellistämistavoista voidaan puolestaan erottaa *minäkonseptin selkeys, monimutkaisuus ja minäkonseptin organisointi.* Minäkonseptin organisointi voidaan jakaa edelleen *integroituu* ja *jaoteltuun* minäkonseptiin. Henkilön minäkonseptin ollessa jaoteltu hänen minuutensa sisällöt voivat olla hyvin erilaiset eri konteksteissa. Minäkonseptin ollessa puolestaan integroitu esiintyy minuuden sisällöissä paljon päällekkäisyyksiä eri kontekstien välillä.

Sosiaalisella ahdistuksella on yhteys vähäiseen minäkonseptin selkeyteen ja vähäisempään varmuuteen minää koskevissa kuvailuissa (Stopa, 2009). Selkeä minäkonsepti on yhteydessä korkeaan itsetuntoon, sekä minäkäsityksen käyttämiseen päätöksenteossa. Se voi liittyä myös henkilön kontrollin kokemukseen suhteessa ympäristöönsä. Vähäinen minäkonseptin selkeys voi vaikuttaa sosiaalisten tilanteiden näyttäytymiseen hallitsemattomina ja vahvistaa uskomusta, että henkilön sosiaaliset tavoitteet ovat saavuttamattomia. Lisäksi, jos henkilö ei voi nojata minäkäsitykseensä päätöksenteossa, voi hän tällöin joutua turvautumaan suurissa määrin tilanteen tarjoamaan sosiaaliseen palautteeseen.

Ihmisillä voidaan nähdä olevan useita mahdollisia minuuksia, todellisia ja hypoteettisia (Stopa, 2009). Minän työkonseptilla (engl. working self-concept) viitataan tässä yhteydessä siihen minuuteen, joka on aktiivisena tietystä ajassa ja paikassa. Sosiaalisesti ahdistuneella henkilöllä minän työkonseptin voidaan nähdä olevan pääasiassa kielteinen. Minän työkonseptin ja tilanteen aikana mielessä olevan minäkuvan välillä voidaan nähdä vastaavuus. Kuvat sisältävät monikerroksista informaatiota; niihin voi sisältyä muistoja, sensorista informaatiota ja propositionaalista tietoa. Tutkimuksen mukaan kielteisen minäkuvan pitäminen mielessä estää myönteisten muistojen mieleen tuomisen (Stopa & Jenkins, 2007). Näin ollen tilanteessa aktiivinen kielteinen minäkuva ei vaikuta ainoastaan tilanteen havaitsemiseen, vaan se myös lisää todennäköisyyttä tilanteen näkemiseen kokonaisvaltaisella tavalla merkittävänä, koska muistot myönteisistä kokemuksista pysyvät tietoisuuden ulkopuolella.

Sosiaalinen ahdistus on jatkumo, jonka varrelle kaikki ihmiset voidaan sijoittaa. On äärimmäisen harvinaista, ettei ihminen ikinä kokisi sosiaalista ahdistusta. Jotkut ihmiset saattavat olla sosiaalisesti itsevarmoja lähes kaikissa tilanteissa (Leary & Kowalski, 1995).

Toiset ihmiset voivat olla kohtalaisen itsevarmoja suurimmassa osassa tilanteita, mutta kokea epävarmuutta joissakin olosuhteissa. Toisesta ääripäästä löytyy ihmisiä, jotka taas saattavat kokea olonsa hyvin epämukavaksi ja ahdistuneeksi suurimmassa osassa tilanteita. Erittäin voimakas, jatkuva ja lukuisissa tilanteissa ilmenevä sosiaalinen ahdistus on kohtalaisen harvinaista, mutta kuitenkin yleisempää kuin yleisesti luullaan. Tätä jatkumon voimakkaan pään sosiaalista ahdistusta kutsutaan sosiaalisten tilanteiden peloksi (engl. social anxiety disorder) tai sosiaaliseksi fobiaksi ja se on määritelty diagnosoitavissa olevaksi ahdistushäiriöksi.

DSM-5 (Diagnostic and statistical manual of mental disorders) määrittelee sosiaalisten tilanteiden pelon mielenterveyden häiriönä, joka voidaan diagnosoida seitsemän kohdan avulla: Huomattava ja jatkuva pelko yhdessä tai useammassa esiintymis- tai sosiaalisessa tilanteessa, jossa henkilö kohtaa tuntemattomia ihmisiä tai on muiden ihmisten mahdollisen arvioinnin kohteena, henkilö pelkää käyttäytyvänsä noloilla tai nöyryyttävillä tavoilla (1); tällaisille tilanteille altistuminen aiheuttaa poikkeuksetta pelkoa, ja voi johtaa paniikkikohtaukseen (2); Henkilö tunnistaa pelon tilanteisiin nähden järjettömäksi ja liialliseksi (3); näitä tilanteita joko vältetään tai ne kestetään väkisin kokien samalla hyvin voimakasta ahdistusta (4); ahdistus ja sen vaikutukset häiritsevät merkittävästi henkilön jokapäiväistä elämää, toimintaa ja ihmissuhteita (5); oireet ovat jatkuneet ainakin kuusi kuukautta (6); koettu pelko ei ole seurausta esim. jonkin aineen käytöstä, jostakin muusta sairaudesta tai jostakin muusta mielenterveysongelmasta, kuten skitsofreniasta (7). (American psychiatric association, 2013).

Sosiaalisten tilanteiden pelko on määritelty suhteellisen yleiseksi mielenterveyden ongelmaksi, joka tavallisesti alkaa varhaisessa murrosiässä. Sen aiheuttama haitta on todettu huomattavaksi, ja tämä haitta lisääntyy iän myötä. Sosiaalisten tilanteiden pelon yhteydessä esiintyy hyvin usein myös muita ahdistushäiriöitä, toissijaista masennusta, sekä päihteiden väärinkäyttöä. Julkisen ja tutkijayhteisön tietoisuuden lisäämisen, sekä terveydenhoitojärjestelmän hoitostrategioiden kehittämisen tarpeiden perään on kuulutettu. (Wittchen & Fehm, 2003). Sosiaalisten tilanteiden pelon yleisyysarvioiden vaihteluun saattaa vaikuttaa se, että valtaosa tapauksista ei tule koskaan julki (Grant ym., 2005). Yhdysvalloissa tehdyn laajan tutkimuksen (n = 43093) mukaan yli 80% sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivistä jää ilman hoitoa, oireet alkavat keskimäärin 15 vuoden iässä, ja hoitoon päästään keskimäärin 27 vuoden iässä. Pitkä aika sosiaalisten tilanteiden pelon oireiden puhkeamisen

ja avun saamisen välillä viittaa siihen, ettei apua joko saada tai haeta ennen kuin ohessa on ilmennyt myös muita oireita, kuten esimerkiksi masennusta. Epidemiologisissa tutkimuksissa (Walker & Stein, 1995; Wittchen & Fehn, 2003) sosiaalisten tilanteiden pelon yleisyydeksi on arvioitu 0-20 % otettaessa huomioon ihmisen koko elinikä. Suuri vaihtelevuus yleisyyden arvioinneissa johtuu mahdollisesti määrittely-, sekä kulttuurieroista.

Tässä luvussa esitelty sosiaalisen ahdistuksen teorit ja mallit on laadittu määrälliseen tutkimusaineistoon pohjautuen. Sosiaalista ahdistusta on tutkittu laadullisesti hyvin vähän. Poikkeuksena tästä tulee esiin sosiaalisen fobian etiologinen tutkimus osana väitöskirjaa (Pohjavaara, 2004). Tutkimus toi esiin sosiaalifoobikkojen lapsuusajan perheisiin liittyviä teemoja, nimillä *väkivaltaiset ja alkoholisoituneet vanhemmat, vaativat ja dominoivat vanhemmat, piittaamattomat vanhemmat ja tarpeeksi hyvät vanhemmat*. Tarpeeksi hyvien vanhempien teemaan henkilöhistoriansa perusteella sijoittuneet tutkittavat kuvasivat vanhempiaan ujoiksi ja sosiaalisesti vetäytyneiksi. Tällaisten tutkittavien sosiaaliset pelot ovat alkaneet tavallisesti esimerkiksi koulukiusaamisen seurauksena. Tutkittavat kuvasivat elämässään ahdistuksen seurauksena ilmeneviä ongelmia useilla osa-alueilla, kuten *sosiaalisten roolien toteuttaminen, ammattiavun hakeminen, lääkkeiden käyttö, koulutus, työllistyminen, perhesuhteet, avioliitto ja romanttiset suhteet, ystävät ja sosiaaliset verkostot, komorbidiset häiriöt, itsemurha-alttius ja alkoholin väärinkäyttö*.

Sosiaalisen ahdistuksen teorian esittelyn jälkeen tutkielmassa siirrytään asteittain kohti interpersonaalisen vuorovaikutuksen teoriaa. Ensin nostetaan esiin sosiaalisen ahdistuksen itsensä esittämisen teoria, jolla on kiinteä yhteys vaikutelmien hallintana ja itsensä esittämisenä tunnettuun viestinnän teorian osa-alueeseen. Tämän jälkeen esitellään interpersonaalinen näkökulma sosiaaliseen ahdistukseen. Tästä teemasta rakentaen seuraavassa luvussa siirrytään tarkastelemaan taitavaa interpersonaalista vuorovaikutusta. Sen puitteissa keskitytään vaikutelmien hallinnan ja itsensä esittämisen lisäksi vuorovaikutuksen monimerkityksisyyteen.

1.1 Sosiaalisen ahdistuksen itsensä esittämisen teoria

Yllä esiteltyt sosiaalisen ahdistuksen selitystavat eivät erityisesti korosta ihmisen tavoitteellista toimintaa ja sen relevanssia sosiaaliselle ahdistukselle. Tässä tutkielmassa huomio halutaan viedä interpersonaaliseen vuorovaikutukseen ja sen dynaamisiin prosesseihin. Tässä tutkielmassa viestintä ja vuorovaikutus nähdään tavoitteiden ajamana prosessina. Sosiaalisen ahdistuksen itsensä esittämisen teoria kytkeytyy interpersonaalisen vuorovaikutuksen teoriaan ja se myös korostaa henkilökohtaisia tavoitteita. Tässä luvussa esitellään aluksi sosiaalisen ahdistuksen itsensä esittämisen teorian perusteet ja määritelmä. Tämän jälkeen tarkastellaan lähemmin teorian kahta osa-aluetta, motivaatiota vaikutelmien hallintaan ja uskoa vaikutelmien hallinnan onnistumiseen.

Keskeinen sosiaalisen ahdistuksen taustalla vaikuttava perustavanlaatuinen inhimillinen tarve on kuulumisen tarve. Siihen linkittyy useita motivaatiotutkimuksen keskeisiä kohteita, kuten vallan, saavutusten, intimitetin, hyväksynnän ja sosiaalisen yhteyden, sekä kytkösten tarpeet (Baumeister & Leary, 1995). Ihmisillä on perustavanlaatuinen tarve sosiaaliin, henkilökohtaisiin kontakteihin ja vuorovaikutukseen saman tai samojen ihmisten kanssa pitkällä aikavälillä. Noiden kontaktien tulisi olla ainakin pääasiallisesti emotionaalisesti myönteisiä tai miellyttäviä. Jotta kuulumisen tarve tulisi tyydytetyksi, ihmisen tulisi kokea nuo suhteet riittävän vakaiksi, jatkuviksi, emotionaalista välittämistä sisältäviksi, ja kontaktin määrän tulisi olla riittävän runsas. Kuulumisen tarpeen tyydyttäminen on perustavanlaatuisella tavalla myös vuorovaikutteista, suhteessa muihin ihmisiin tapahtuvaa toimintaa. Ihmisen ”sosiaalinen elämä on kaksisuuntainen katu” (Leary, 2001, 4.). Ihmisen täytyy ensinnäkin haluta olla sosiaalisessa kanssakäymisessä muiden ihmisten kanssa ja haluta heidän hyväksyntäänsä, ja toisekseen muiden ihmisten on oltava halukkaita edes jollain tasolla hyväksymään hänet. Tästä seuraa se, että pystyäkseen sopeutumaan ihmisen täytyy haluta sosiaalista hyväksyntää ja tämän lisäksi kyetä käyttäytymään tavoilla, jotka vahvistavat hyväksytyksi tulemisen mahdollisuuksia. Ihmisen on siis oltava riittävän herkkä sille, miten muut ihmiset hänet näkevät ja lisäksi käyttäytyttävä tavoilla, jotka ehkäisevät torjutuksi tulemistä.

Keskeiseksi tekijäksi kuulumisen tarpeen tyydyttämisen kannalta nousee kyky käyttäytyä tavoilla, jotka ovat herkkiä muiden ihmisten käyttäytymiselle ja jotka johtavat tarpeen tyydyttämisen kannalta välttämättömään hyväksytyksi tulemiseen. Lähtien inhimillisistä

perustarpeista tulla hyväksytyksi ja rakastetuksi, aina muiden ihmisten suopeaan ja suostuvaiseen suhtautumiseen, ihmiselle keskeisiä tavoitteita ei voi saavuttaa ilman muita ihmisiä. Myös ihmisen itsetunto ja perustavanlaatuinen turvallisuudentunne perustuvat pohjimmiltaan muihin ihmisiin (Leary & Kowalski, 1995). Itsensä esittäminen on keskeinen ilmiö tässä asiayhteydessä, koska muiden ihmisten meistä muodostamat vaikutelmat vaikuttavat erittäin voimakkaasti siihen, miten he meihin reagoivat. Itsensä esittämisessä on ennen kaikkea kyse muiden ihmisten meistä muodostamien vaikutelmien kontrolloinnista.

Sosiaalisen ahdistuksen itsensä esittämisen teorian (engl. self-presentational theory of social anxiety) mukaan sosiaalinen ahdistus syntyy motivaatiosta luoda tietynlaisia vaikutelmia vuorovaikutustilanteessa, yhdistettynä subjektiiviseen kokemukseen kyvyttömyydestä luoda noita vaikutelmia (Leary & Kowalski, 1995). Jos motivaatiota vaikutelmien luomiseen ja ylläpitämiseen ei ole, ei sosiaalista ahdistusta ilmene. Vastaavasti, jos subjektiivinen usko kykyyn luoda ja ylläpitää haluamiaan vaikutelmia on järkähtämätön, ei sosiaalista ahdistusta myöskään esiinny. Toisin sanoen, mitä suurempi motivaatio tiettyjen vaikutelmien luomiseen ihmisellä on ja mitä pienemmäksi hän kokee mahdollisuutensa luoda noita vaikutelmia, sitä voimakkaampaa on sosiaalinen ahdistus. Seuraavaksi tarkastellaan yksityiskohtaisemmin näitä kahta teorian osa-aluetta, eli motivaatiota vaikutelmien hallintaan, sekä uskoa vaikutelmien hallinnan onnistumiseen.

1.1.1 Motivaatio vaikutelmien hallintaan

Ihmisen *motivaatio* luomiensa vaikutelmien kontrollointiin vaatii ensinnäkin sen, että hän tarkkailee muiden ihmisten reaktioita ja arvioita itseensä liittyen. On erotettavissa neljä vaikutelmien tarkkailun tasoa (Leary & Kowalski, 1995). Nämä ovat vaikutelmien unohtamisen (engl. impression oblivion) taso, jossa ihminen ei tiedosta ollenkaan muille antamiaan vaikutelmia. Tällainen tila saattaa toteutua esimerkiksi tilanteessa, jossa henkilö on niin uppoutuneena elokuvaan, ettei hän tiedosta muiden ihmisten läsnäoloa. Täydellinen vaikutelmien unohtamisen tila on kuitenkin harvinainen, koska ihmisten luomilla vaikutelmilla on niin suuri vaikutus heidän elämänlaatuunsa. Tavallisempi on alitajuinen tai esitietoinen (engl. nonconscious / pre-attentive) taso, jossa ihminen ei kovin tietoisesti kontrolloi antamiaan vaikutelmia, mutta on kuitenkin tietoinen ympärillään olevista ihmisistä ja kiinnittää huomiota käyttäytymiseensä alitajuisesti, ikäänkuin automaattisesti. Moni ihminen saattaa väittää ettei ole kiinnostunut muille antamistaan vaikutelmista, mutta

yllättyykin omista reaktioistaan kohdatessaan odottamatta halveksuntaa ja kylmää kohtelua. Vaikutelmatietoisuuden (engl. impression awareness) tasolla ihminen ajattelee täysin tietoisesti muiden ihmisten hänestä saamia vaikutelmia. Voimakkaimmalla vaikutelmien tarkkailun tasolla, eli vaikutelmakeskittyneisyyden (engl. impression focus) tasolla, luomiensa vaikutelmien ajattelu valtaa ihmisen mielen täysin. Tällaisessa tilassa ihminen on usein niin huolissaan luomistaan vaikutelmista, että hänen sosiaalinen toimintansa kärsii.

Liiallisen tietoinen ajattelu haittaa toimintaa. Vaikka ihminen osaisi tavallisesti keskustella hyvin luontevasti, hänen kykynsä keskustella saattaa heikentyä huomattavasti, kun hän alkaa liian tietoisesti tarkkailemaan toimintaansa (Leary, 2004). Oman toimintansa liian tietoinen tarkkailu voi aiheuttaa tukahduttavia paineita. Niinkin automatisoituneet ja yliopitut toiminnot kuten käveleminen voivat muuttua kömpelöiksi ja luonnottomiksi, kun ihmiset kokevat olevansa tarkkailun alla ja tietoisesti pyrkivät kävelemään mahdollisimman luonnollisesti. Mitä merkittävämmäksi ihminen kokee tilanteen, ja mitä tärkeämmäksi hän näkee käsillä olevan suorituksen onnistumisen, sitä enemmän hän on taipuvainen kiinnittämään tietoista huomiota toimintaansa. Toisin sanoen, mitä tärkeämmäksi asia koetaan, sitä suuremmaksi itsetarkkailu ja paineet helposti kasvavat, ja sitä heikommaksi suoritus usein menee.

Motivaatio vaikutelmien hallintaan lisääntyy silloin, kun henkilö uskoo antamiensa vaikutelmien vaikuttavan muiden ihmisten häntä koskeviin arviointeihin ja suhtautumiseen, omaan minäkuvaansa ja tunteisiinsa (Leary & Kowalski, 1995). Mitä merkittävämpiä seurauksia henkilö uskoo luomillaan vaikutelmilla olevan, sitä motivoituneempi hän on vaikutelmien hallintaan. Mitä enemmän sosiaaliseen tilanteeseen liittyy mahdollisuuksia saada tai menettää jotain arvokkaaksi koettua, sitä pikkutarkemmaksi vaikutelmien tarkkailu tavallisesti menee. Ihmisten itsetuntoon ja minäkäsitykseen vaikuttaa hyvin paljon se, miten he uskovat muiden näkevän heidät. Tähän liittyen voidaan nostaa esiin näkemys minäkonseptin selkeyden yhteydestä sosiaaliseen ahdistukseen (Stopa, 2009). Vähäinen minäkonseptin selkeys on yhteydessä voimakkaampaan sosiaaliseen ahdistukseen. Selkeä minäkonsepti on puolestaan yhteydessä hyvään itsetuntoon ja minäkäsityksen käyttämiseen päätöksenteossa. Henkilöt, joiden minäkonseptin selkeys on vähäinen, saattavat joutua nojaamaan liikaa sosiaaliseen palautteeseen käyttäytymistä koskevassa päätöksenteossaan vuorovaikutustilanteiden yhteydessä. Voidaan näin ollen ajatella, että minäkonseptiltään selkeiden ihmisten uskomukset muiden ihmisten heitä koskevista näkemyksistä pysyvät

vakaampina, koska minäkonseptiltään selkeät ihmiset eivät tarkkaile niin paljon tilanteessa tarjottua sosiaalista palautetta.

Ihmiset haluavat parantaa itsetuntoaan tai ainakin säilyttää sen tason ennallaan, joten he ovat motivoituneita käyttäytymään tavoilla, jotka saavat tämän aikaan (Leary & Kowalski, 1995). Ihmiset eroavat sen suhteen, mitkä asiat ovat keskeisiä heidän itsetuntonleen. Ihmiset haluavat ylläpitää ja vahvistaa niitä itselleen myönteisiä vaikutelmia, jotka ovat tärkeitä heidän minäkäsitykselleen. Erään tutkimuksen mukaan ihmiset haluavat yleisesti ottaen muiden pitävän heitä miellyttävinä, mielenkiintoisina, iloisina, huumorintajuisina, attraktiivisina ja itsevarmoina (Trower, Gilbert & Sherling, 1990). Tavoitellut vaikutelmat eivät välttämättä ole samalla tavalla yleisesti haluttuja, mutta yhtä lailla epäilyt näidenkin vaikutelmien onnistuneesta luomisesta voivat aiheuttaa sosiaalista ahdistusta (Leary & Kowalski, 1990).

Henkilön kokiessa vuorovaikutuskumppaninsa jollain tavalla vaikutusvaltaiseksi, taitavaksi tai attraktiiviseksi, on hän tavallisesti motivoituneempi vaikutelmien hallintaan kuin ollessaan vuorovaikutuksessa ominaisuuksiltaan vähemmän haluttaviksi ja suotaviksi koettujen ihmisten kanssa (Leary & Kowalski, 1995). Tämä liittyy muun muassa siihen, että itseä koskevat arvioinnit tällaisten ihmisten toimesta koetaan validimmiksi. Sosiaalisesti halutuiksi koettujen ihmisten arvioinneilla koetaan tavallisesti olevan enemmän vaikutusta ihmisten itsetuntoon ja omanarvontuntoon. Tämän lisäksi auktoriteettiasemassa olevat ihmiset ovat usein kykeneviä antamaan konkreettisempia palkintoja ja rangaistuksia. Kuvitelmat epäsuotuisten vaikutelmien antamisesta saattavat herättää ahdistusta yhtä lailla kuin todellisetkin tilanteet, vaikka mikään sosiaalinen tai materiaallinen seuraus ei olisi vaakalaudalla. Tämä voi johtua siitä, että ihminen on oppinut assosioimaan tietyt vaikutelmat tiettyjen seurausten kanssa, joten pelkät vaikutelmat itsessään ovat saaneet arvoja hänen mielestään.

Ihmiset eroavat sen suhteen, painottuvatko heidän identiteetissään henkilökohtaiset vai sosiaaliset puolet (Deaux, 1992). Joidenkin ihmisten identiteetille keskeisempää on heidän ominaisuutensa ainutlaatuisina yksilöinä, kun taas toisten identiteeteille keskeisempää on heidän suhteensa muihin ihmisiin, kuten esimerkiksi erilaiset ryhmäjäsenyydet. Ihmisen itsesytykselliseen toimintaan vaikuttaa se, onko hänen identiteettiorientaationsa henkilökohtainen vai sosiaalinen (Kowalski & Wolfe, 1994). Sosiaalisesti orientoituneet

ihmiset ovat motivoituneempia hallitsemaan vaikutelmiaan. Tämä lisääntynyt motivaatio lisää myös sosiaalisen ahdistuksen mahdollisuutta, joten identiteetiltään sosiaalisesti orientoituneet ihmiset ovat erityisen vaikeassa tilanteessa, jos heidän uskonsa kykyynsä hallita vaikutelmiaan on heikko. Tällöin sosiaalinen ahdistus saattaa estää heitä ottamasta osaa siihen nimenomaiseen sosiaalisuuteen, johon heidän identiteettinsä paljolti perustuu. Herää kysymys siitä, mikä on sosiaalisesti orientoituneen identiteetin ja yllä esille tuodun minäkonseptin selkeyden suhde. Nojaako identiteetiltään sosiaalisesti orientoitunut ihminen toiminnassaan korostuneesti sosiaaliseen palautteeseen kuten ihminen, jonka minäkonseptin selkeys on vähäinen? Voidaan ajatella, että jos henkilön identiteetti on sosiaalinen, on hänen minäkonseptinsa tällöin selkeä. Tarkasteltaessa sosiaalisen ahdistuksen ilmiötä eri teoreettisten konseptien kautta tulee esiin ilmiön monimutkaisuus. Edellä esitetyn valossa voidaan muun muassa ajatella, että vaikka minäkonseptin epäselkeydestä kumpuavaa sosiaalista ahdistusta voidaan lievittää selkeyttämällä minäkonseptia, johtaa tämä minäkonseptin selkeytys uusien sosiaaliselle ahdistukselle altistavien tekijöiden muodostumiselle tuon selkeän minäkonseptin ollessa sosiaalinen.

1.1.2 Usko vaikutelmien hallinnan onnistumiseen

Sen lisäksi, että ihminen on *motivoitunut* hallitsemaan antamiaan vaikutelmia, on hänen myös *kyettävä* hallitsemaan noita vaikutelmia. Ihmisen subjektiivista kokemusta omasta kyvystään luoda haluamiaan vaikutelmia voidaan lähestyä *itsensä esittämisen tehokkuuden* tai *pystyvyyden* (engl. self-presentational efficacy) käsitteen kautta. Itse-esityksellinen tehokkuus tarkoittaa ensinnäkin henkilön omaa arviota käsillä olevaan sosiaaliseen tilanteeseen liittyvästä vaikutelmien hallintaan vaikuttavasta interpersonaalisesta kuormituksesta (engl. interpersonal load appraisal) (Leary & Kowalski, 1995). Toisekseen se tarkoittaa hänen arviotaan omista resursseistaan haluamiensa vaikutelmien luomiseen (engl. resource appraisal). Sosiaalisen tilanteen interpersonaalinen kuormitus tarkoittaa sitä, että henkilö joutuu kiinnittämään erityistä huomiota, näkemään vaivaa ja ajattelemaan tietoisesti hallitakseen vaikutelmiaan. Interpersonaalista kuormitusta lisäävät tilanteeseen liittyvä epävarmuus, moniselitteisyys, sekä ristiriidat. Vuorovaikutuskumppanin tai kumppaneiden ominaisuudet vaikuttavat myös. Esimerkiksi vuorovaikutuskumppanin näkeminen taitavana, vaikuttavana tai jollain tavalla korkea-arvoisena voi lisätä tilanteen kuormittavuutta. Jos vuorovaikutuskumppanit koetaan ylipäättään sellaisina, joihin on vaikeaa tehdä vaikutus, lisääntyy tilanteen kuormittavuus. Vuorovaikutuskumppanin ominaisuuksien näkeminen

haluttavina vaikuttaa näin ollen sekä motivaatioon hallita vaikutelmia, että uskoon näiden onnistumisesta.

Henkilön omiin vuorovaikutuksellisiin resursseihin kuuluvat ennen kaikkea hänen omat ominaisuutensa. Jos henkilö kokee, että hänen ominaisuutensa mahdollistavat tiettyjen vaikutelmien luomisen, on hänen uskonsa noiden vaikutelmien luonnin onnistumiseen tavallisesti vahva (Leary & Kowalski, 1995). Jos henkilö uskoo, ettei hänellä ole joidenkin vaikutelmien luontiin tarvittavia ominaisuuksia tai niiden luonti ei jostain muusta syystä onnistu, on hänen uskonsa kyseisten vaikutelmien luonnin onnistumiseen heikko.

Yllä on tuotu esiin, miten arvio tilanteen yleisön standardeista vaikuttaa sosiaaliseen ahdistukseen. Ihmisen sosiaalisen ahdistuksen voidaan nähdä lisääntyvän, kun hän uskoo olevansa kykenemätön vastaamaan tilanteen sosiaalisiin vaatimuksiin (Trentham et al, 1992). Yhteys itsensä halventamisen ja sosiaalisen ahdistuksen välillä on kiistämätön. Sosiaalisesti ahdistuneet ihmiset ajattelevat ennen sosiaalisia tilanteita ja niiden aikana muun muassa sitä, miten huonosti tilanne tulee menemään, miten kielteisesti vuorovaikutuskumppanit heitä arvioivat, sekä omia sosiaalisia vajaavaisuuksiaan (Pozo, Carver, Wellens & Scheier, 1991) . Yhteys sosiaalisen ahdistuksen ja heikon itsetunnon välillä on ilmeinen, mutta itsensä kielteinen arviointi vaikuttaa sosiaaliseen ahdistukseen ainoastaan siinä tapauksessa, kun tuo arviointi liittyy siihen kyseiseen vaikutelmaan, jonka henkilö pyrkii tilanteessa luomaan. (Leary & Kowalski, 1995).

Aikaisemmat kokemukset vaikuttavat huomattavasti sosiaalisia tilanteita koskeviin odotuksiin. Jopa yksi riittävän traumaattinen tapahtuma voi saada aikaan vuosia kestävä pelon vastaavanlaisia tilanteita kohtaan (Zimbardo, 1977). Useat sosiaalisesta ahdistuksesta kärsivät pystyvät osoittamaan jonkin tietyn tapahtuman, josta heidän ahdistuneisuutensa alkoi. Klassista ehdollistumista mukaillen henkilön toistuvat kielteiset kokemukset joissakin sosiaalisissa tilanteissa tai olosuhteissa saavat hänet ahdistumaan vastaavissa tilanteissa, vaikka nuo tilanteet eivät olisi olleet hänelle ahdistavia ennen kielteisiä kokemuksia (Leary & Kowalski, 1995).

Eri ihmisillä on erilaiset standardit sille, minkälaisia vaikutelmia he haluavat muissa ihmisissä saada aikaan (Leary & Kowalski, 1995). Kun ihmiset pyrkivät saamaan aikaan tiettyjä vaikutelmia, he tarkkailevat niiden onnistumista sen perusteella, minkälaista palautetta he

muilta ihmisiltä saavat tai uskovat saavansa. Näitä reaktioita he sitten vertaavat sisäistettyihin standardeihinsa. Joidenkin ihmisten vaikutelmien hallintaan liittyvät standardit ovat hyvin korkeat. Jotta he voisivat olla tyytyväisiä, he haluavat kokea voimakkaampia näihin vaikutelmiin liittyviä reaktioita kuin sellaiset henkilöt, joiden standardit ovat matalammat. Ihmiset, joiden vaikutelmien hallintaan liittyvät standardit ovat erityisen korkeat, saattavat usein kokea sosiaalista ahdistusta (Bandura, 1969). Tämä ei johdu välttämättä siitä, että muiden ihmisten reaktiot olisivat epäsuotuisia, vaan siitä, etteivät nämä reaktiot ole riittävän suotuisia heidän standardeilleen. Ihmiset muodostavat vaikutelmiin liittyvät standardinsa vertaamalla itseään muihin, itsensä kanssa samankaltaisiin yksilöihin (Festinger, 1954). Ihmiset joskus vertaavat itseään sellaisiin toisiin, jotka ovat erityisen arvostettuja halutun vaikutelman suhteen, jolloin itsensä esittämiseen liittyvät standardit nousevat epärealistisen korkealle.

Aikaisemmat kokemukset sosiaalisista onnistumisista eivät välttämättä johda sosiaalisen ahdistuneisuuden vähentymiseen. Ihmiset saattavat onnistumisten myötä nostaa vaikutelmien hallintaan liittyviä standardejaan, jolloin aikaisemmat onnistumiset eivät enää riitäkään (Leary & Kowalski, 1995). Ihmisen liian korkeat standardit niille vaikutelmille, joita hän haluaa muissa ihmisissä luoda, saattavat pitää hänet jatkuvassa sosiaalisen ahdistuneisuuden tilassa. Jos ihmisen usko noiden vaikutelmien onnistumiseen vaatii muilta jatkuvasti todella voimakkaita reaktioita, saattavat tyydyttävät reaktiot usein jäädä kokematta.

Lisäksi on syytä mainita, että sosiaalisen ahdistuksen mahdollisuutta ei poista se, että henkilö uskoo antavansa tilanteessa myönteisen vaikutelman. Olennaista on se, onko vaikutelma henkilön mielestä oikea suhteessa hänen tavoitteisiinsa kyseisessä tilanteessa (Rapee & Heimberg, 1997; Leary & Kowalski, 1995). Henkilö saattaa esimerkiksi työhaastattelussa uskoa antavansa sinänsä myönteisiä vaikutelmia, mutta hän saattaa myös uskoa etteivät ne ole riittävän myönteisiä kyseisen työpaikan saamiseksi, jolloin sosiaalista ahdistusta voi esiintyä.

1.2 Sosiaalisen ahdistuksen interpersonaalinen näkökulma

Sosiaalisen ahdistuksen interpersonaalinen näkökulma kyseenalaistaa voimakkaan sosiaalisen ahdistuksen määrittelyn yksilöön kytkeytyvänä häiriönä (Stravynski, 2014). Minkään yksilöön keskittyvän analyysitason selitykset eivät rajoitu yksinomaan sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsiviin ihmisiin. Nämä yksilöön keskittyvän analyysitason selitysmallit liittävät

sosiaalisten tilanteiden pelon yksilön ominaisuuksiin, kuten sosiaaliin taitoihin, kognitiivisiin vinoumiin ja neurobiologisen tason häiriöihin. Sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivien ihmisten edellä mainitut ominaisuudet sijoittuvat normaaliksi määritellylle jatkumolle, vaikka niihin liittyvä 'häiriöllisyys' onkin verrattain korkeaa. Vastaavasti mikään yksilön kehitykseen liittyvä piirre ei vääjäämättä johda sosiaalisten tilanteiden pelon kehittymiseen. Sosiaalisten tilanteiden pelon ilmiö tulee ymmärrettäväksi, kun sitä tarkastellaan aikaisemman intrapersonaalisen näkökulman sijaan interpersonaalista näkökulmasta. Sosiaalisen ahdistuksen tarkastelussa on otettava huomioon kaikki vuorovaikutuksen osapuolet tilanteissa, joissa pelosta kärsivä on osallisena. Näkökulman tulisi ottaa huomioon vuorovaikutuksen osapuolten välillä tapahtuva dynaaminen vastavuoroisuus.

Ottaen huomioon sosiaalisen ahdistuneisuuden ilmenemisen muodossa tai toisessa lähes kaikkien ihmisten elämässä, se voidaan nähdä adaptiivisena mekanismina. Se tukee selviytymistä evolutionaarisesta perspektiivistä katsoen (Stravynski, 2014). Tästä näkökulmasta katsoen elämää vaikeuttava sosiaalinen ahdistuneisuus voidaan nähdä liiallisena, lyhyellä aikavälillä hyvin adaptiivisen selviytymisstrategian väärinkäyttönä. Miten sosiaalisten tilanteiden pelko tulisi näin ollen määritellä? Sosiaalisten tilanteiden pelon interpersonaalinen näkökulma määrittelee ilmiön seuraavasti: ”Pelokas ja voimaton interpersonaalinen käyttäytymismalli (engl. pattern), joka koostuu lukuisista tilannekohtaisista käyttäytymismalleista, ja joka suojelee nöyryytyksen uhalta (julkiselta halvennukselta tai yksityiseltä, henkilökohtaiselta torjunnalta). Integroitunut käyttäytymismalli on epänormaali sikäli, että se vakavasti vaarantaa yksilön kyvyn toteuttaa haluamiaan henkilökohtaisia tavoitteita ja osallistua täysipainoisesti niiden ryhmien ja yhteisöjen elämään, joihin hän kuuluu” (mts. 199).

Sosiaalisten tilanteiden pelon interpersonaalinen näkökulma suhtautuu varsinaiseen ahdistukseen dynaamisen, kontekstisidonnaisen interaktion sivutuotteena (Stravynski, 2014). Näkökulman mukaan ahdistus tai pelokkuus on sitä suurempaa, mitä voimattomampi ja puolustuskannalla olevampi on henkilön interpersonaalinen käyttäytymismalli ja mitä uhkaavammassa sosiaalisessa kontekstissa se tapahtuu. Näkökulma määrittelee kolme sosiaalisten tilanteiden pelon syytä, jotka asettuvat hierarkiaan suhteessa toisiinsa. Nämä ovat sosiaalisen ahdistuksen perimmäinen syy (engl. ultimate cause), muodollinen syy (engl. formal cause) ja lähisyy (engl. proximate cause). Perimmäinen syy on itsen suojele,

muodollinen syy on strategia itsen suojelemiseksi ja lähisyy on uhkaava tilanne, joka johtaa strategian käyttämiseen.

Sosiaalisen ahdistuksen teorioiden esittelyn jälkeen siirrytään sosiaalisen ahdistuksen interpersonaalisen näkökulman johdattamana varsinaiselle interpersonaalisen vuorovaikutuksen teoreettiselle kentälle. Seuraavan luvun päämääränä on rikastaa sitä kehystä, jonka interpersonaalinen näkökulma sosiaaliseen ahdistukseen tarjoaa.

2 Taitava interpersonaalinen vuorovaikutus

Kolmen perustavanlaatuisen inhimillisen tarpeen, *kuulumisen*, *kompetenssin* ja *autonomian* tarpeiden tyydyttäminen johtaa optimaaliseen hyvinvointiin (Patrick et. al., 2007). Näiden kaikkien kolmen perustavanlaatuisen tarpeen tyydyttämiseksi ihminen tarvitsee toimivan repertuaarin interpersonaalisia vuorovaikutustaitoja (Hargie, 2011). Kompetenssitarpeella tarkoitetaan haluttua tunnetta itseluottamuksesta ja tehokkuudesta suhteessa toimintaan, joka tähtää ihmiselle itselleen relevantteihin päämääriin. Autonomian tarpeella viitataan tunteeseen kontrollista, siitä, että ihminen tuntee kohtalonsa olevan omissa käsissään sen sijaan, että hän tuntisi sen olevan muiden ihmisten käsissä. Kuulumisen tarve on määritelty ylempänä (Baumeister & Leary, 1995). Sosiaalisen fobian interpersonaalisen määritelmän valossa sosiaalinen fobia nimenomaan estää tyydyttämästä kaikkia näistä kolmesta keskeisestä inhimillisestä tarpeesta (Stravynski, 2014). Tästä näkökulmasta voidaan sanoa, että sosiaalinen fobia on vastakohta toimivalle repertuaarille interpersonaalisia vuorovaikutustaitoja.

Ihmisen identiteetti ja hänen kokemuksensa omasta tarkoituksestaan (engl. sense of purpose) riippuu siitä, että hän löytää paikkansa sosiaalisessa maailmassa (Hargie, 2011). Tämän paikan löytäminen riippuu hyvin pitkälti hänen vuorovaikutustaidoistaan. Jotta tuon paikan löytämisen kannalta välttämätön sosiaalinen vuorovaikutus olisi näiden tavoitteiden kannalta tuloksellista, tulee ihmisellä olla kyky yhdistää tieto ja ymmärrys toimivasta vuorovaikutuksesta tuon ymmärryksen sujuvaan käytännön soveltamiseen.

Vuorovaikutustaidot manifestoituvat ihmisen käyttäytymisessä. Niissä on kyse tiedon ja motivaation tuomisesta käytäntöön. Toisin sanoen, ihmisen vuorovaikutus voidaan katsoa taitavaksi ainoastaan perustuen hänen käyttäytymiseensä. Taitavien käyttäytymismuotojen tiedostaminen ei takaa onnistumista (Greene, 2000). Ihminen voi olla täysin tietoinen siitä, mitä hänen pitäisi tehdä päästäkseen tavoitteisiinsa, mutta ei välttämättä kykene toteuttamaan sitä käytännössä omassa toiminnassaan.

Voimakas sosiaalinen ahdistus estää ihmistä tuomasta vuorovaikutustaitojaan käyttäytymiseensä. Eräs tähän vaikuttava tekijä on sosiaalisesti ahdistuneen huomion kohdistuminen mahdollisten ympäristön uhkien ja itsen mentaalisen representaation tarkkailuun. Itsen esittäminen ja vaikutelmien hallinta, sekä vaikutelmien hallinnan (epä)onnistumisen huolestunut seuraaminen sosiaalisen palautteen perusteella vievät

valtaosan huomiosta. Ihmisten välinen interpersonaalinen vuorovaikutus on monimutkainen ja -tasoinen prosessi, johon osallistuminen kärsii huomattavasti, jos ihmisen rajallinen huomiokyky on kiinnittynyt pieneen osaan tilanteen kannalta relevanteista asioista. Seuraavaksi käydään läpi näitä (taitavan) interpersonaalisen vuorovaikutuksen kannalta olennaisia konsepteja.

Viestintä on aina *kontekstisidonnaista*. Viestintä on aina upotettuna tilallisiin, ajallisiin ja relationaalsiin kehyksiin, ja joissain tapauksissa se on lisäksi upotettuna organisationaalsiin kehyksiin (Hargie, 2011). Vuorovaikutuksen osapuolten henkilökohtaisien ominaisuuksien voidaan nähdä muodostavan yhdessä tilanteen kontekstin kanssa tilanteessa tapahtuvan vuorovaikutuksen. Ihmisten vuorovaikutuskäyttäytymiseen vaikuttaviin henkilökohtaisiin ominaisuuksiin kuuluvat henkilöiden kognitiiviset eli tiedolliset rakenteet, motiivit, asenteet, persoonallisuus, tunnetila, ikä, sekä sukupuoli. Sekä osapuolten tietyt henkilökohtaiset ominaisuudet, että tilanteen konteksti, voivat jossain määrin myös muuttua vuorovaikutuksen seurauksena. Vaihtoehtoinen näkemys ei näe vuorovaikutuksen osapuolten henkilökohtaisia ominaisuuksia yhdessä tilanteen kontekstin kanssa ensisijaisena tilanteen vuorovaikutuksen kannalta. Tämän näkökulman mukaan tilanteen vuorovaikutuksen muodostavat ennen kaikkea vastavuoroiset viestintäteot. Vuorovaikutuksen ymmärtämisen kannalta nähdään rakentavampana kiinnittää huomio itse vuorovaikutteiseen toimintaan viestijöiden välillä (Pearce, 2007).

Sekä sosiaalisen ahdistuksen itsensä esittämisen teoria, että sosiaalisen fobian interpersonaalinen näkökulma korostavat henkilön *tavoitteiden* merkitystä. Suurin osa viestinnän tutkijoista pitää viestintää tavoitteiden ajamana prosessina (Wilson, 2006). Ihmisen tavoitteet voidaan nähdä mentaalisina representaatioina henkilön toivomista tulevaisuudennäkymistä, tulevista tapahtumista ja lopputuloksista. Tavoitteet voidaan määritellä henkilön tulevaisuuteen kuvittelemaksi asiaintilaksi, joiden saavuttamiseen tai ylläpitämiseen henkilö pyrkii (Dillard, 2008). Vuorovaikutuksen osapuolten henkilökohtaisiin motiiveihin perustuvat tavoitteet vuorovaikutustilanteessa pohjautuvat sekä henkilökohtaisiin tekijöihin, että tilannetekijöihin (Hargie, 2011). Tavoitteiden saavuttamiseksi muodostetut suunnitelmat ja strategiat juontuvat *välittäjäprosessien*, eli *kognitiivisten* ja *emotionaalisten* prosessien kautta. Ihmisen emotiot vaikuttavat niihin merkityksiin, joita hän antaa tapahtumille ja asioille (Demetriou & Wilson, 2008). Emootioiden ja merkitysten välinen suhde on vastavuoroinen siten, että henkilön havaitessa sosiaaliseen hyvinvointiinsa

kohdistuneen uhan, kokee hän kielteisiä emootioita (Leary & Baumeister, 2000).

Ahdistuneiden ihmisten huomion kiinnittyminen uhkiin tapahtuu tiedon prosessoinnin varhaisessa vaiheessa, ja näin ollen muiden tilanteessa ilmenevien potentiaalisten huomion kohteiden kustannuksella (Rapee & Heimberg, 1997). Suunnitelmien ja strategioiden pohjalta laaditut toimintasuunnitelmat manifestoituvat henkilön käyttäytymisellisissä reaktioissa.

Kolme keskeistä tavoitteisiin pyrkimiseen viittaavaa vuorovaikutuskäyttäytymisen piirrettä ovat pysyvyys tai sinnikkyys (engl. persistence), sopivuus (engl. appropriateness) ja valikoivuus (engl. selectivity) (Oettingen & Gollwitzer, 2001). Pysyvyys viittaa toiminnan jatkamiseen, kunnes tavoite saavutetaan tai joissain tapauksissa hylätään. Sopivuus viittaa siihen, että valitut toimintatavat nähdään sellaisina, jotka todennäköisimmin vähentävät eroavaisuutta nykytilanteen ja toivotun tilanteen välillä, ja jotka todennäköisimmin saavat aikaan onnistuneen lopputuloksen. Valikoivuus viittaa siihen, että henkilö on virittäytynyt havaitsemaan tavoitteeseen liittyviä ärsykeitä käyttäytymisen aloittamisen ja ohjautumisen yhteydessä. Ihmisen tavoitteet ovat joskus tiedostamattomia (Moors & De Houwer, 2007). Taitavalle toiminnalle on ominaista sen automaattinen suorittaminen. Tällaista toimintaa voidaan kutsua tiedostamattoman kontrollin alaiseksi (Dijksterhuis, Chartrand & Aarts, 2007). Taitavan vuorovaikutuskäyttäytymisen muoto on opittu siten, että siitä on tullut tapa. Tällöin ihminen alitajuisesti ja automaattisesti säätelee käyttäytymistään tavoitteidensa mukaisesti (Chen, Fitzsimons, Andersen, 2007).

Sosiaalisen ahdistuksen kokemuksen mallissa keskeinen ahdistusta ylläpitävä komponentti on ulkoisiin (sosiaalisiin) uhkiin kiinnittynyt huomio (Rapee & Heimberg, 1997). Tuon uhan muodostaa ennen kaikkea kielteiseksi arvioinniksi tulkittu, muiden tilanteen ihmisten sanalliseen ja sanattomaan viestintään perustuva sosiaalinen *palaute*. Myös sosiaalisen ahdistuksen itsensä esittämisen teorian kaksi osa-aluetta voidaan nähdä siten, että ne reagoivat dynaamisesti tilanteessa ilmenevään palautteeseen. Motivaatio vaikutelmien hallintaan voi vähentyä ja vastaavasti usko vaikutelmien luonnin onnistumiseen voi lisääntyä palautteen perusteella, ja sama toisin päin. Palaute on erityisen tärkeää taitojen opetteluun yhteydessä, koska ainoastaan palautteen avulla ihminen kykenee tarkastelemaan käyttäytymisensä vaikutuksia ja tuloksellisuutta, sekä tekemään niistä tulkintoja (Robbins & Hunsaker, 2009). Ihmiset eivät toimi vuorovaikutuksessa ollessaan jäykkien, ennalta määriteltujen kaavojen mukaan, vaan pyrkivät sopeutumaan vuorovaikutuksellisesti muuttuviin tilanteisiin. Taitava vuorovaikutus ei ole mahdollista ilman palautetta ja sen

tulkintaa. Palauteprosessi on luonteeltaan tulkinnallinen, siinä korostuu interpersonaalisen viestinnän vuorovaikutteisuus ja strategisuus (Heath & Bryant, 2000). Ollessaan sosiaalisessa kanssakäymisessä ihminen voi pohtia sitä, mitä aikoo tehdä seuraavaksi sen perusteella, mitä teki aiemmin kyseisessä tilanteessa; sen tiedon perusteella mitä hänellä on tästä tekemisestään, ja mitä seurauksia tällä tekemisellä vaikutti olevan. Tämän palauteprosessin avulla ihminen pystyy mukauttamaan käyttäytymistään olosuhteisiin sopivaksi.

Mukautuvaisuus on välttämätöntä sosiaalisen vuorovaikutuksen kannalta (White & Burgoon, 2001). Tehokas ja tarkoituksenmukainen interpersonaalinen viestintä on vuorovaikutuskumppanin käyttäytymisen kanssa koordinoitua, ja tämä koordinointi tulee ilmi jopa mikrotasolla, kuten hymyilyn ajoittamisessa vuorovaikutuskumppanin hymyilyn mukaan (Wilson, Greene, Dillard, 2000). Laajemmalla tasolla vuorovaikutuksen koordinointi tulee esiin esimerkiksi siinä, että toimivassa vuorovaikutuksessa henkilö ottaa vuorovaikutuskumppaninsa tavoitteet huomioon mukauttaessaan omia tavoitteitaan tilanteeseen sopiviksi.

Interpersonaalisen viestinnän taitomallissa (engl. skill model of interpersonal communication) kuvataan kaksi palautteen lähdettä. Ihmisellä on ensinnäkin suora yhteys siihen, mitä hän itse tekee ja sanoo (Hargie, 2011). Tämä yhteys muodostuu ihmisen omien lihaksissa ja nivelissä olevien sisäisten reseptorien, sekä katseen ja kuulon kautta. Ihminen tosin kuulee oman puheensa vääristyneesti. Toiseksi, vuorovaikutustilanteessa toinen ihminen voi toimia palautteen lähteenä omalla toiminnallaan ja puheellaan. Vuorovaikutukseen osallistuvien ihmisten yhteisen ymmärryksen, sekä merkitysten jakamisen taso, ovat suorassa suhteessa siihen, missä määrin tilanteessa tarjotaan palautetta ja missä määrin ilmenevä palaute otetaan tehokkaasti käyttöön. Kuten interpersonaalisisessa viestinnässä yleisemminkin, myös palautteen yhteydessä sanattomalla viestinnällä on keskeinen merkitys emootioihin ja arviointiin liittyvissä asioissa. Sanallinen ja sanaton viestintä ovat kuitenkin myös palautteen yhteydessä kiinteässä ja erottamattomassa vuorovaikutuksessa keskenään.

Havaitsemisen käsite kietoutuu palauteprosessin tulkinnallisuuteen. Kaikkea palautetta ei havaita, ja osa voidaan havaita epätarkasti tai vääristyneesti (Hargie, 2011). Ihmisellä ei ole kuitenkaan arvioinneissaan ja päätöksenteossaan käytössään muuta kuin tämä epätäydellinen kyky havaitsemiseen. Havaitsemisprosessi on luonteeltaan aktiivinen ja valikoiva. Ihminen ei ota tasapuolisesti huomioon kaikkia ärsykeitä meneillään olevassa tilanteessa. Hänen

huomionsa kiinnittyy silmiinpistäviin, kiinnostaviin ja hänen itsensä kannalta relevantteihin asioihin. Havaitsemisprosessi on hyvin subjektiivinen. Yleisistä uskomuksista huolimatta ihminen tarkkailee ja havaitsee toisia ihmisiä epätäydellisesti, epätarkasti, ja ennakkoasenteidensa suuntaan vääristyneesti. Siinä, miten ihminen havaitsee toisen ihmisen, on vähintään yhtä paljon kyse havaitsijasta itsestään kuin havaitsemisen kohteesta.

Metakognitiot ovat merkittäviä vuorovaikutuksen kannalta. Jotta vuorovaikutus olisi toimivaa, tulisi ihmisen pystyä ajattelevaan sitä, miten muut ihmiset ajattelevat ja ymmärtävät maailman ympärillään (Hargie, 2011). Sillä, miten henkilö näkee muut ihmiset, on merkitystä kaikille hänen inhimillisille pyrkimyksilleen (Skowronski, Carlston & Hartnett, 2008). Sillä, miten ihminen näkee muut ihmiset, on perustavanlaatuinen merkitys taitavalle vuorovaikutukselle (Teiford, 2007). Ihmisen tapa nähdä muut ihmiset on aina epätäydellinen ja epävarma, ja siksi tuossa tulkinnassa piilee aina vaaroja. Tämä korostuu erityisesti sosiaalisen vuorovaikutuksen yhteydessä (Zebrowski, 2007). Käsitteellä *skeema* viitataan niihin tiedollisiin rakenteisiin, joita yksilöllä on liittyen kokemuksiinsa sosiaalisesta maailmasta. Skeemoihin kuuluvat yksilön yleiset odotukset liittyen muihin ihmisiin, sosiaalisiin rooleihin, tapahtumiin, ja tilanteen kannalta soveliaisiin käyttäytymistapoihin (Augoustinos & Walker, 1995). Näiden lisäksi on tunnistettu itseen, syy-seuraus -suhteisiin ja erilaisiin persooniin liittyviä skeemoja (Fiske & Taylor, 2008). Ei ole olemassa muuttumatonta 'todellisuutta' tai totuutta toisesta ihmisestä, joka voisi olla löydettävissä (Wilmot, 1995). Ihminen attribuoi ominaisuuksia toiseen ihmiseen sen perusteella, mitä noihin ominaisuuksiin liittyviä vihjeitä on havainnoivan ihmisen saatavilla ja miten hän subjektiivisesti tulkitsee ne. Vaikka ihmiselle itselleen hänen havaintonsa ja tulkintansa toisesta ihmisestä vaikuttaa erehtymättömän varmalta, tuo havainto pohjautuu perustavanlaatuisella tavalla epävarmuuteen. Vuorovaikutuksellisen havaitsemisen epätarkkuus johtaa helposti viestinnällisiin väärinkäsityksiin (Hinton, 1993). Tämä on seurausta sosiaalisen havaitsemisen perustavanlaatuisella tavalla valikoivasta ja tulkinnallisesta luonteesta.

Metahavaitseminen on tärkeää taitavan vuorovaikutuksen kannalta. Metahavaitsemisella viitataan ihmisen ennakkointiin liittyen toisten ihmisten hänestä muodostamiin käsityksiin ja arvioihin (Malloy, Albright & Scarpatti, 2007). Vuorovaikutustaidoiltaan taitava ihminen pystyy tekemään tarkkoja arvioita itsestään, sekä siitä, miten muut ihmiset hänet näkevät. Ihmisissä on huomattavia eroja liittyen siihen, missä määrin he ovat taipuvaisia tarkkailemaan

omaa käyttäytymistään (Snyder, 1987). Ihmiset eroavat myös sen suhteen, missä olosuhteissa he tarkkailevat, tai monitoroivat, käyttäytymistään. Itseään tarkkailevat (engl. high self-monitors) pyrkivät luomaan ja hallitsemaan tilanteeseen sopivia ja sen kannalta suotuisia vaikutelmia. Itseään verrattain vähän tarkkailevat (engl. low self-monitors) eivät yleisesti ottaen juuri ajattele vaikutelmien hallintaan liittyviä asioita, eivätkä kiinnitä niihin juuri huomiota, ainakaan tietoisesti. Vähäinen itsensä tarkkaileminen vähentää henkilön viestinnällistä tehokkuutta (Metts & Mikucki, 2008).

2.1 Vuorovaikutuksen monimerkityksisyys

Edellisessä luvussa tuotiin esiin, miten monimutkaista interpersonaalinen vuorovaikutus on jo tavoite- ja palauteprosessien, muiden kognitiivisten prosessien, sekä näiden dynaamisen luonteen takia. Tässä luvussa tuohon vuorovaikutuksen tarkastelun horisontaaliseen monimuotoisuuteen tuodaan lisäksi vertikaalinen monimuotoisuus. Sosiaalisen todellisuuden monikerroksisuus nousee esiin, kun otetaan tarkasteluun vuorovaikutuksessa samanaikaisesti ilmenevät useat merkityskontekstit.

Merkityskonteksteja, joita vuorovaikutteisesta viestinnästä voidaan erottaa, ovat *sisällön, suhteen ja identiteetin heijastamisen*, sekä *identiteetin vahvistamisen* kontekstit (Hargie (2011). Kaikkien näiden merkityskontekstien voidaan nähdä olevan vuorovaikutuksessa samanaikaisesti läsnä, toisiinsa nivoutuneina. Suhdekontekstin kannalta erityisen keskeiseen asemaan nousee sanaton viestintä. Ihmiset hahmottavat välillään olevan suhteen määrittelyä interpersonaalisen viestinnän kautta (Foey & Duck, 2006). Ihmisten välisten suhteiden voidaan nähdä muodostuvan kahden pääulottuvuuden välille. Nämä ulottuvuudet liittyvät *yhteenkuuluvuuteen* tai *pitämiseen*, ja *dominanssiin* tai *valta-asemaan*. Kolmanneksi ulottuvuudeksi on ehdotettu suhteen *intensiteettiä* tai *suhteeseen osallistumista* (Tusing & Dillard, 2000).

Dominanssin tai valta-aseman ulottuvuus nousee keskeiseksi tämän tutkielman aiheen kannalta. Pelokkaat reaktiot ovat läheisessä suhteessa vallan ja statuksen ulottuvuuksiin sosiaalisessa vuorovaikutuksessa (Stravynski, 2014). Nuo ulottuvuudet ovat luontainen osa sosiaalista vuorovaikutusta. Valta ja status ovat perustavanlaatuisesti relationaalisia käsitteitä. Käsitteet kuvaavat dynaamista yhteyttä kahden yksilön tai yksilön ja ryhmän välillä. Vallan käsite on läheisessä yhteydessä mahdollisuuteen kontrolloida voimankäytön keinoin.

Esimerkkeinä vallankäytön keinoista voidaan tuoda esiin mahdollisuudet hillitä tai pakottaa, estää tai ehkäistä, satuttaa, vahingoittaa, sekä äärimmäisimpänä esimerkkinä päättää elämästä ja kuolemasta. Statuksen myöntäminen voidaan määritellä sekä henkilön myönteisenä erottamisena muista tunnustuksen, palkkioiden tai huomion keinoin, että henkilön näkemisenä ylivertaisia ominaisuuksia hallussaan pitävänä. Vallan menettämiseen tai suhteellisen alhaiseen valta-asemaan liittyvät tyypillisesti ahdistuksen ja pelon tunteet. Tämä pelko kohdistuu voimattomuuteen estää itseen kohdistuvaa voimankäyttöä. Vastaavasti statuksen alenemiseen liittyvät häpeän tunteet, kokemus mitättömyydestä.

Yllä tuotiin esiin, miten suhdetason viestinnässä sanaton viestintä nousee keskeiseen asemaan. Dominanssi ja alistuminen toteutetaan vuorovaikutuksessa symbolisin käyttäytymisen muodoin (Stravynski, 2014). Ensimmäinen viittaa voimankäyttöön ja toinen suhteelliseen voimattomuuteen. Nämä käyttäytymisen muodot toteutuvat nimenomaan sanattoman viestinnän tasolla. Esimerkiksi dominoivaan suoraan vakaaseen katseeseen vastataan alistuvasti katsomalla alaspäin tai kopealla ja voimakkaalla äänellä lausuttuun kritiikkiin vastataan pehmeällä ja anteeksipyytelevällä sävyllä. Dominanssin tunnistaa kunnioituksen osoittamisen kautta. Dominoivaa yksilöä ei kyseenalaisteta, haasteta tai ignoroida.

Tietenkin vuorovaikutuksessa on kyse myös hyvin paljon muustakin kuin vain vallasta ja statuksesta. Vuorovaikutuksen rikkaan ymmärtämisen vuoksi on tunnistettava vuorovaikutuksessa samanaikaisesti läsnä olevia merkityskonteksteja, jotka ovat hierarkkisessa suhteessa toisiinsa. Näiden merkityskontekstien voidaan nähdä liittyvän yleensä *episodeihin*, *minuuksiin* ja *suhteisiin* (Pearce, 2007). Episodin käsitteellä viitataan tässä tapaan nähdä jokin ajallisesti hahmottuva vuorovaikutustapahtuma merkityksellisenä kokonaisuutena. Hierarkkisella suhteella tarkoitetaan sitä, että hierarkiassa korkeimmalla oleva merkityskonteksti vaikuttaa voimakkaimmin henkilön käyttäytymiseen. Eräästä näkökulmasta katsottuna vuorovaikutuksessa on kyse siitä, että ihmiset kertovat itselleen ja toisilleen tarinoita merkityksinä näyttäytyvän maailmasuhteensa ilmiöistä, muun muassa episodeista, minuuksista ja suhteista. Vuorovaikutuksessa nämä ihmisten erilaiset tarinat kohtaavat toisensa. Ihmisten välisen viestinnän voidaan nähdä koostuvan *viestintäteoista*, jotka luodaan ja saavat merkityksensä vuorovaikutuksessa. Tämä näkökulma korostaa sitä, että viestinnässä ei ole kyse vain tiedon välittämisestä, vaan vuorovaikutuksessa sen osapuolet rakentavat yhdessä sosiaalista todellisuutta. Viestintätekojen rakentamista ohjaa

tilanteessa vaikuttava looginen voima (engl. logical force), joka viittaa tilanteessa koettuun deonttiseen logiikkaan eli normilogiikkaan. Se vie huomion siihen, mitä vuorovaikutusosapuolien kokemuksessa tilanteessa *saa tehdä, ei saa tehdä, pitäisi tehdä* tai *ei pitäisi tehdä*.

Yllä esitetty viestinnällinen näkökulma sosiaaliseen todellisuuteen on sosiaalisen konstruktionismin mukainen. Tämän näkökulman mukaan ihmiset luovat sosiaalisen maailman ympärillään, jonka jälkeen tuo maailma luo heidät (Pearce, 2007). *Emergentin entiteetin* käsitteellä viitataan ihmisten luomaan sosiaaliseen todellisuuteen. Emergentti entiteetti voidaan määritellä sellaiseksi, ettei sen ominaisuuksia voida ennustaa siitä vuorovaikutuksesta, josta se on muodostunut. Käsitteitä *episodi*, *viestinnällinen käyttäytymismalli* (engl. pattern of communication), *suhde* ja *relaationaalinen mieli* (engl. relational mind) käytetään tässä yhteydessä kuvaamaan sosiaalista todellisuutta, jota luodaan vuorovaikutuksessa. Viestinnällisen käyttäytymismallin käsitteellä viitataan vakiintuneempaan erilaisten viestintätekojen toistuvaan ilmenemiseen. Suhteen käsitteellä viitataan lyhytaikaisempaan ja relationaalisella mielellä pitkäaikaisempaan, ihmisten välillä ilmenevään emergenttiin entiteettiin. Käsitteillä *minuus* ja *tietoisuuden muoto* (form of consciousness) viitataan sosiaalisen todellisuuden luomiin ihmisiin, joista ensimmäinen viittaa lyhytaikaisempaan ja toinen pitkäaikaisempaan entiteettiin. Erilaisia ihmisyyhteisöjä ja myös eri yksilöitä tarkastellessa voi saada viitteitä siitä, että eri ihmiset toimivat eri merkitysten pohjalta. Tämä voidaan nähdä siten, että ihmiset elävät erilaisissa sosiaalisissa maailmoissa (Pearce, 2007). Nämä maailmat kuitenkin näyttävät niissä eläville koherentteina kokonaisuuksina. Eri sosiaalisissa maailmoissa eläville ihmisille eri asiat näyttävät esimerkiksi kunniakkaina.

Ihmisten välillä olevilla suhteilla voidaan nähdä olevan epistemologinen luonne (Duck, 2011). Tällä tarkoitetaan sitä, että ihmisten välillä olevat suhteet ovat tapoja ymmärtää maailma, tapoja kokea maailmassa vallitseva järjestys. Sana epistemologia viittaa tietämiseen, toisin sanoen ihmisten välillä olevat suhteet ovat tapa tietää maailma. Se tapa millä ihminen käyttäytyy suhteissaan tai miten hän 'tekee' (engl. conduct) niitä, vaikuttaa hänen kokemukseensa siitä, millainen maailma on. Suhteet muihin ihmisiin vaikuttavat ihmisen kokemukseen muun muassa siitä, kenellä tulee olla valtaa keneen ja kenellä tulee olla mitään oikeuksia ja kenellä taas ei. Ihmisten kokemus siitä keitä he ovat kumpuaa heidän tavoistaan tarkastella itseään suhteessa muihin ihmisiin (Stravynski, 2014). Ihmisen toimintaa

ei voida ymmärtää ottamatta huomioon muita ihmisiä ja sitä sosiaalisten käytänteiden matriisia, joka on nivoutunut ihmisten elämäntapaan. Kaiken inhimillisen toiminnan merkitys nousee pohjimmiltaan vuorovaikutuksesta muiden ihmisten kanssa.

Presentationaalisen näkökulman mukaan viestinnässä ei ole niinkään kyse maailman kuvaamisesta vaan oman näkökulman esittämisestä (Duck, 2011). Viestintään voidaan ottaa myös *performatiivinen* näkökulma, joka korostaa viestinnän strategisuutta. Viestinnän presentationaaliseen näkökulmaan kytkeytyy myös *retorisen vision* käsite. Samalla kun ihminen puhuu ja toimii, hän myös esittää oman näkökulmansa tapahtumiin ja suhteisiin. Tämä tapahtumien ja suhteiden esittäminen tapahtuu suurelta osin ihmistä ympäröivän kulttuurisen ympäristön kehyksissä. ”Jokainen ilmaus jonka tuotat, pitää sisällään jonkin kokoelman arvoja, oletuksia ja preferenssejä (ja näin ollen vastaavasti torjuu ja jättää hyväksymättä toisia arvoja yms.)” (mts. 18 – 19). Käsitteistä *henkilökohtainen järjestys* (engl. personal order) ja *sosiaalinen järjestys* (engl. social order) ensin mainittu viittaa yksilön henkilökohtaiseen tapaan strukturoida oma ymmärryksensä maailmasta ja toiseksi mainittu viittaa yhteiskunnan rakenteeseen, sen vallankäytön toimintoihin ja sen organisationaalisiin sääntöihin. Henkilökohtainen järjestys joutuu aina toimimaan jollakin tavalla suhteessa sosiaaliseen järjestykseen. Retorisessä visiossa yksilö esittää henkilökohtaisen järjestyksensä muille ihmisille. Viestintä on ”aina suostuttelevaa, aina retorista, aina argumentoivaa, aina positio-orientoitunutta” (mts. 18). Viestintä on aina jollakin tavalla strategista, se pyrkii sopeutumaan olosuhteisiin.

2.2 Vaikutelmien hallinta ja itsensä esittäminen

Tässä luvussa tarkastellaan sosiaalisen ahdistuksen itsensä esittämisen teorian keskeisintä käsitettä, itsensä esittämistä, interpersonaalisen vuorovaikutuksen teorian näkökulmasta. Ihmisten ”niissä valinnoissa, jotka liittyvät keskusteltavan puheenaiheen esiin tuomiseen (ja joidenkin puheenaiheiden välttelyyn), tiettyihin sanavalintoihin ja omaksuttuihin ilmaisutapoihin, kehitettyihin aksentteihin, puhenopeuteen ja koko sanattoman viestinnän ja sanattomien piirteiden kompleksiin, näkyy vuorovaikutukseen osallistujien itsestään lähettämiensä viestien suunnittelutyö” (Hargie, 2011, 22). Tarkasteltaessa vuorovaikutteista viestintää tästä, *identiteetin heijastamisen ja vahvistamisen* näkökulmasta, voi nähdä miten ihmisten viestinnässä on kyse muun muassa myös siitä, mitä ja keitä he ilmaisevat olevansa, ja miten he haluavat muiden ihmisten reagoivan heihin.

Vuorovaikutuksen teorian tarjoamista näkökulmista voidaan nähdä, miten voimakas sosiaalinen ahdistus muodostuu ihmisen elämää hallitsevaksi tekijäksi; henkilön kokemus itsestään rakentuu sen puitteissa. Ihmiset käyttävät sosiaalisten tilanteiden 'raakamateriaalia' tehdessään itsestään hahmoja, persoonia, jokapäiväisessä elämässään (Wetherell, 1996). Viestintä ja vuorovaikutus ovat näiden pyrkimysten etualalla. Ihmisen identiteetti muodostuu ja kehittyy hänen ollessaan vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa (McConnell & Strain, 2007; Pearce, 2007). Tästä näkökulmasta tarkasteltuna identiteetti ei ole vain jotakin, mikä viestinnällä tuodaan näkyväksi, vaan se on muiden ihmisten kanssa vuorovaikutuksessa olemalla konstruoitua sosiaalista todellisuutta. Ihmisen minuus rakentuu vuorovaikutuksessa, se on osa 'keskusteluja', joita ihminen käy vuorovaikutusverkostonsa ihmisten kanssa.

Käsitteillä *vaikutelmien hallinta* ja *itsensä esittäminen* viitataan niihin käyttäytymisprosesseihin, joiden avulla henkilö pyrkii saamaan muut hyväksymään tietyn vaikutelman itsestään. Suora vaikutelmien luomisen strategia on itsestään kertominen. Saadakseen muut todella hyväksymään haluttu vaikutelma, on strategian oltava hienovarainen (Goffman, 1971). Liian suorat vaikutelmien luomisen strategiat saavat usein aikaan täysin päinvastaisen lopputuloksen kuin henkilö olisi halunnut. Liian suorat vaikutelmien hallinnan strategiat, kuten positiivisten asioiden kertominen itsestä tai liian suora muiden ihmisten kehuminen, eivät usein johda haluttuun lopputulokseen, koska ne voidaan helposti nähdä katteettomana kehuskeluna tai mielistelynä. Tavallisesti toimivampia vaikutelmien hallinnan tapoja ovat vähemmän näkyvät ja hienovaraisemmat strategiat, joihin usein liittyy sanatonta viestintää. Hienovaraiset sanatonta viestintää käyttävät vaikutelmien hallinnan strategiat ovat erittäin tehokkaita, koska ihmiset pitävät niitä yleisesti ottaen oireellisina, eli toteutuvina jostakin muusta syystä, kuin antaakseen sisältämäänsä informaatiota. Ihmiset tavallisesti ajattelevat, että tätä 'oireellista' viestintää on vaikeaa tai mahdotonta kontrolloida, mikä tekee siitä erittäin tehokkaan vaikutelmien hallinnan keinon.

Sosiaalisen ahdistuksen somaattiset oireet tekevät käytännössä mahdottomaksi käyttää edellä esille tuotuja, sanattomaan viestintään perustuvia hienovaraisia vaikutelmien hallinnan keinoja. Voidaan nähdä, että erityisesti juuri ahdistuksen somaattiset oireet tekevät hyvin vaikeaksi tai mahdottomaksi saada muut ihmiset hyväksymään suurinta osaa mahdollisista vaikutelmista, joita henkilö voi haluta sosiaalisessa tilanteessa luoda. Poikkeuksen tälle muodostavat esimerkiksi vaikutelmat epävarmuudesta, arkuudesta ja hämmentyneisyydestä.

Goffman (1971) lähestyy jokapäiväisiä vuorovaikutustilanteita rinnastaen ne teatteriesityksen roolihahmoihin, näyttämöihin, kohtauksiin, yleisöön, sekä takahuoneeseen, jossa roolihahmojen esittäjät voivat näytösten välillä levähtää ja valmistautua uusiin näytöksiin. Tämä teatterimetafora erottaa toisistaan siis esittäjän ja roolihahmon. Esittäjä on ihmisessä se puoli, joka kokee tunteita ja joka tuo roolihahmonsa näyttämölle. Toisin kuin teatterissa, arkielämän esityksissä esittäjä samaistuu roolihahmoonsa ja uskoo enemmän tai vähemmän minänsä ja roolihahmonsa vastaavuuteen. Sama koskee yleisöä, kun heille esitetään jokin kohtaus onnistuneesti. Heillä on velvollisuus uskoa kohtauksen esittämään todellisuuteen, ja näin he myös enemmän tai vähemmän tekevät. Goffman vertaa roolihahmon takana piilevää esittäjää ripustimeen (mts. 271). Tähän ripustimeen ripustetaan ihmisen sosiaalinen minä, jonka synty piilee vuorovaikutustilanteessa, kohtauksessa. Myös tämä näkökulma sijoittaa ihmisen minuuden rakentumisen vuorovaikutukseen sen sijaan, että tämä minuus olisi sellaisenaan olemassa ennen kohtausta. Roolihahmo ei ole suoraa ja välitöntä seurausta sen esittäjästä, vaan se muodostuu kohtauksesta. Minuus nähdään toisaalta esittäjälle kuuluvaksi, mutta roolihahmon taso on se paikka, josta kohtauksen yleisö tämän minuuden löytää.

Tutkielmassa sovellettava, aiheen kannalta relevantti teoria on nyt käyty läpi. Seuraavaksi määritellään tutkielman empiiristä osuutta ohjaavat tutkimusongelmat. Tutkimusongelmien yhteys yllä esitettyyn teoriaan tuodaan esiin. Tämän jälkeen tuodaan esiin tutkimuksen toteuttamisessa käytetty metodi ja sen tieteenfilosofinen perusta.

3 Tutkimusongelmat

Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena on syventää kuvaa sosiaalisesta ahdistuksesta ottamalla siihen vuorovaikutteinen ja ilmiötä ihmisten välisten suhteiden näkökulmasta tarkasteleva näkökulma. Aiemmin ainoastaan intrapersonaalisesta näkökulmasta lähestytyn sosiaalisten tilanteiden pelon ymmärtämisessä voidaan päästä eteenpäin siirtämällä ilmiön tarkastelu interpersonaaliselle tasolle (Stravynski, 2014). Tämän tutkimuksen tavoite on syventää ymmärrystä ilmiöstä erityisesti sosiaalisen ahdistuksen interpersonaalisen näkökulman ohjaamana. Stravynskin määritelmä tästä näkökulmasta koskee sosiaalisten tilanteiden pelkoa. Sosiaalisen ahdistuksen ja sosiaalisten tilanteiden pelon erot nähdään tutkimuskirjallisuudessa kuitenkin vain määrällisinä, kyse on siis laadultaan samasta ilmiöstä. Näin ollen määritelmää voidaan soveltaa tämän tutkimuksen yhteydessä.

Sosiaalinen ahdistus liittyy aina jollain tavalla siihen, miten henkilö kokee itseään arvioitavan. Tätä arvioinnin tarkkailua ohjaa tarve kokea tulevansa hyväksytyksi, kokea olevansa arvostettu henkilö. Taitavan vuorovaikutuksen ja siihen kytkeytyvän vaikutelmien hallinnan merkitys hyväksynnän ja arvostuksen lisäämiseen ja säilyttämiseen tähtäävälle toiminnalle on keskeinen. Sosiaalisen ahdistuksen itsensä esittämisen teoria näkee sosiaalisen ahdistuksen riippuvana motivaatiosta luoda tiettyjä vaikutelmia vuorovaikutuksessa ja uskosta niiden antamisen onnistumiseen. Henkilön usko vaikutelmien antamisen onnistumiseen riippuu hänen pystyvyyden kokemuksestaan. Pystyvyyden kokemuksen muodostavat hänen arvionsa tilanteen interpersonaalisesta kuormituksesta ja omista vaikutelmien hallintaan liittyvistä resursseistaan. Näkökulma ei kiinnitä huomiota pystyvyyden kokemuksen dynaamiseen vaihteluun tilanteessa ilmenevän vuorovaikutuksen seurauksena, mihin sosiaalisen ahdistuksen interpersonaalinen näkökulma puolestaan vie huomion. Tähän kytkeytyen, sosiaalisen ahdistuksen itsensä esittämisen teoria ei ota huomioon laajempaa merkityssuhteiden verkkoa, jossa vuorovaikutus ilmenee ja johon se on uppoutuneena. Teorian käsitteiden kuvaamat ilmiöt saavat merkityksensä tämän verkon puitteissa.

Vuorovaikutuksessa toimivat havaintoprosessit ovat virittäytyneet havaitsemaan valikoivasti tilanteessa ilmenevää palautetta, sosiaalisen ahdistuksen itsensä esittämisen teorian puitteissa palautetta siitä, missä määrin vaikutelmien hallinta näyttää onnistuvan. Skeemat ja metakognitiot ovat niin ikään merkittäviä taitavan vuorovaikutuksen kannalta. Näistä

ensimmäinen viittaa henkilön tiedollisiin rakenteisiin koskien sosiaalista todellisuutta ja jälkimmäinen hänen ymmärrykseensä siitä, miten muut ihmiset ajattelevat ja ymmärtävät maailman. Näin ollen sosiaalisen ahdistuksen ymmärtämiseksi interpersonaalista näkökulmasta on lähdettävä tutkimaan sitä vuorovaikutusta, mitä tapahtuu yhden henkilön kokemusmaailman piirissä häneen itseensä liittyvien merkitysten ja muihin ihmisiin liittyvien merkitysten välillä.

Teesi: Sosiaalinen ahdistus aktualisoituu suhteissa muihin ihmisiin.

Tutkimustehtävä: Tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella sitä, miten sosiaalisesta ahdistuksesta kärsivät ihmiset kokevat sekä sellaiset suhteet muihin ihmisiin, joissa ahdistusta ilmenee, että sellaiset suhteet, joissa sitä ei ilmene.

Tutkimuskysymys: Miten sosiaalinen ahdistus näyttäytyy tutkimukseen osallistuvien henkilöiden suhteissa muihin ihmisiin heidän omasta kokemusmaailmastaan käsin tarkasteltuna?

4 Tutkimuksen toteutus

Toteutan pro gradu -tutkielmani empiirisen osuuden tulkinnallisen fenomenologisen analyysin, IPA:n, (interpretative phenomenological analysis), avulla. IPA on laadullinen ja kokemuksellinen lähestymistapa tutkimuksen tekemiseen. IPA ammentaa kolmelta tiedon filosofian alueelta, eli hermeneutiikasta, idiografiasta, ja ennen kaikkea fenomenologiasta. Olen valinnut IPA:n tutkimuksessa käytettäväksi metodiksi, koska se näyttäytyy parhaana menetelmänä niiden monikerroksisten merkityssuhteiden ymmärtämiseksi, joita tutkittavaan aiheeseen liittyy. IPA:n tavoitteena on eletyn kokemuksen yksityiskohtainen kuvaaminen ja tulkitseminen (Smith, Flowers & Larkin, 2009). IPA:aa käyttävä tutkija haluaa 'astua tutkittavan saappaisiin', päästä mahdollisimman elävästi kiinni siihen, minkälaista elämä on tietylle henkilölle tietyissä olosuhteissa.

4.1 Fenomenologia

Fenomenologia lähtee siitä ajatuksesta, että jonkin ilmiön todellinen olemus voidaan saavuttaa ainoastaan yksilön kokemuksen kautta (Husserl, 1995). Kyse ei kuitenkaan yleensä ole tapaustutkimuksesta. Tavallisimmin fenomenologisessa tutkimuksessa pyritään usean yksilön kokemuksia tutkimalla ja analysoimalla saamaan jotain esiin tarkasteltavan ilmiön ydinolemuksesta. Husserlin mukaan yksi keskeisimmistä käsitteellisistä seikoista fenomenologiassa on *immanenssin* ja *transsendenssin* välinen suhde. Käsiteellä immanenssi viitataan tiedostettuun, eli siihen puhtaaseen ajatteluun, joka tapahtuu henkilön mielessä hänen havaitessaan jonkin tiedostettavan kohteen. Transsendenssilla tarkoitetaan mielen ulkopuolista maailmaa, jossa tämä tiedostettu kohde jollain tavalla sijaitsee.

Ilmiöiden tarkastelun tulisi lähteä immanenssista, koska ainoastaan se on varmaa (Husserl, 1995). Yhtä lailla pelkkään immanenssiin jääminen ja kaiken muun epäileminen ei sekään johtaisi mihinkään. Transsendenssia kohti tulee pyrkiä, mutta nimenomaan immanenssista lähtien. Objektiivisina pidetyt, suoraan transsendenssista johdetut ennakko-oletukset tulee hylätä. Sen takia, että kohde tiedostetaan immanenssissa, tiedostuksen johtaminen suoraan transsendenssista on päättelyvirhe. Husserl vertaa tätä päättelyvirhettä matemaattiseen päättelyvirheeseen, jossa esimerkiksi geometrisessa päättelyssä käytettäisiin aritmeettista päättelyä todisteena. Fenomenologialle keskeisiä käsitteitä ovat myös *noema* ja *eidos*.

Noemalla tarkoitetaan tiedostettua kohdetta. Eidos viittaa tuon tiedostetun kohteen olennaisimpaan olemukseen. Noeman ja eidoksen ero on se, että noemaan kuuluu myös muita osia sisimmän olemuksen lisäksi. Nämä muut osat ovat kuitenkin alisteisia ilmiön olennaisimmalle ytimelle. Fenomenologisessa analyysissä pyritään löytämään jonkin ilmiön sisin olemus, eidos. Eidos löydetään siis noemasta. Eidoksen löytämisen menetelmä fenomenologiassa on nimeltään *reduktio*. Noemasta poistetaan reduktion avulla kaikki eidokselle alisteiset osat, jolloin eidos paljastuu. Eidokselle alisteiset noeman osat liittyvät kyseessä olevaan ilmiöön, mutta ne voidaan poistaa ilmiön pysyessä pohjimmiltaan samana. Eidoksesta ei sen sijaan voida poistaa mitään ilman, että ilmiö muuttuu toiseksi ilmiöksi.

Smithin, Flowersin ja Larkinin (2009) mukaan Husserlilla oli kunnianhimoinen tavoite päästä fenomenologisen reduktion avulla puhtaaseen transsendenssiin. Husserl ajatteli, että näin voitaisiin saada esiin kaiken inhimillisen kokemuksen ydinolemus. IPA:n vaatimattomampi tavoite on päästä kiinni tiettyjen ihmisten tiettyihin kokemuksiin. Husserlin jälkeen fenomenologista ajattelua ovat vieneet eteenpäin Heidegger, Merleau-Ponty ja Sartre. Heideggerin lähestymistapa fenomenologiaan on hermeneuttinen. Hän korosti niitä ihmisen käytännön toimia ja suhteita, joiden kautta todellisuus ilmenee hänelle. Heideggerin käsitteistä keskeisin on *Dasein* (engl. there-being). Käsitteellä Heidegger korostaa ihmisen ”sijaitsevaa” (engl. situated) luonnetta. Hänen mukaansa ihmistä ei voida merkityksellisesti erottaa maailmallisesta sijainnistaan. Intersubjektiivisuuden käsitteellä Heidegger korostaa ihmisten maailmassa olemisen relationaalista, jaettua ja osittain päällekkäistä luonnetta. Heideggerin fenomenologiassa keskiöön nousevat ne tavat, joilla ihmiset merkityksellistävät maailmaa. Tämän vuoksi voidaan nähdä, että Heideggerin fenomenologia on tämän tutkielman kannalta keskeisin.

Tutkittava aihe, sosiaalinen ahdistus, on ilmiönä huomattavan ruumiillinen. Se kytkeytyy erityisesti suhdetason sanattomaan viestintään lukuisilla hienovaraisilla tavoilla. Merleau-Ponty korostaa ihmisen olemassaolon ruumiillisuutta (Smith, Flowers & Larkin, 2009). Hänen näkökulmansa fenomenologiaan nostaa keskiöön ihmisen ruumiillisen suhteen maailmaan. Merleau-Ponty korostaa sitä, että yksilölle hänen ruumiinsa ei ole maailmassa sijaitseva objekti, vaan hänen keinonsa kommunikoida maailman kanssa. Merleau-Ponty tuo esille sen, että havaitessaan toisen ihmisen, yksilö havaitsee ainoastaan käyttäytymistä. Yksilö voi nähdä toisen olevan esimerkiksi vihainen, mutta tuo havainto on ainoastaan tulkintaa toisen ihmisen ilmeistä, sanattomasta ja sanallisesta viestinnästä. Merleau-Ponty korostaa sitä,

että havaittu käyttäytyminen ei ole sama asia kuin toinen ihminen. Tuolle toiselle ihmiselle hänen vihansa on elettyä, mutta havainnoivalle yksilölle se on ainoastaan esitettyä. Tämän vuoksi ihmiset eivät voi milloinkaan täysin jakaa toistensa kokemuksia, koska jokaisen yksilön kokemus kuuluu hänen omalle ruumiilliselle positiolleen maailmassa. Tästä seuraa se, että fyysiset ja muut välittömät havainnot, eli käytännön aktiviteetit ja suhteet, ovat ihmiselle merkittävämpiä kuin abstraktit ja loogiset havainnot ja suhteet.

Tähän asti esitetyn valossa voidaan sanoa, että sosiaalinen ahdistus on monitasoisesti ja kokonaisvaltaisesti ihmisen elämään vaikuttava ilmiö. Sartren fenomenologia valaisee kattavasti tätä vaikuttavuuden monimuotoisuutta. Hänen näkemyksensä voivat tehdä ymmärrettäväksi muun muassa sitä, miten sosiaalisesta ahdistuksesta kärsivän ihmisen huomion kiinnittyminen aktiivisissa sosiaalisissa tilanteissa on yhteydessä hänen laajemman kokemusmaailmansa merkityssuhteisiin. Sartren fenomenologia keskittyy inhimillisen olemassaolon kehittyviin ja prosessuaalisiin puoliin (Smith, Flowers & Larkin, 2009). Sartre korostaa sitä, että ihminen on tietoinen, merkityksiä muodostava olento, jonka merkitysten muodostusprosessi ei koskaan lopu, se ei milloinkaan tule valmiiksi. Sartren mukaan ihmiset ovat jatkuvasti ”tulossa itsekseen” (engl. becoming ourselves). Itsekseen tuleminen on prosessi, joka on aina käynnissä eikä koskaan pääty. Sartren mukaan myös poissaolevat asiat ovat yhtä tärkeitä ihmisen itseään ja maailmaa koskeville määrittelyille kuin paikalla olevat asiat. Sartrelle ihmiset ovat jatkuvasti uppoutuneena ruumiillisiin, interpersonaalisiin, affektiivisiin ja moraalisiin projekteihin maailman kanssa. Hän korostaa sitä, että ihmisen kokemus maailmasta on riippuvainen hänen suhteistaan muihin ihmisiin; niistä jotka hänellä on, mutta myös niistä joita hänellä ei ole. Sosiaalisesta ahdistuksesta kärsivän ihmisen huomiota ohjaa esimerkiksi prioriteettina näyttäytyvä häpeälliseksi koetun minuuden suojeleminen, ja lisäksi hänen tietoisuudessaan voi korostua maailmasuhteensa kaikenkattava voimattomuus.

4.2 Hermeneutiikka

Hermeneutiikka eli tulkinnan teoria on IPA:n toinen keskeinen teoreettinen pohjarakenne. Hermeneutiikka muun muassa kysyy, mitkä ovat tulkinnan metodit ja päämäärät (Smith, Flowers & Larkin, 2009). Se kysyy myös onko mahdollista saada tietoonsa tekstin tuottajan tarkoitusperät tai alkuperäiset merkitykset. Lisäksi se kiinnittää huomionsa suhteeseen tekstin tuottamisen kontekstin ja sen tulkittamisen kontekstin välillä. Käytetty kieli ottaa jokaisessa

ihmisessä yksilöllisen muodon (Schleiermacher, 1998). Hänen tuottamansa diskurssi voidaan kuitenkin ymmärtää ainoastaan jaetun kielellisen järjestelmän kautta.

Heideggerin (1962) hermeneuttinen fenomenologia lähtee Daseinin maailmaan ”heitetystä” luonteesta, joka viittaa olemisen sijaitsevuuuteen. Tästä näkökulmasta lähtevä yksilön kokeman eletyn ajan ja maailman kanssa suhteessa olemisen tarkastelu pohjautuu aina vääjäämättä tulkintaan. Sana 'fenomenologia' muodostuu kreikan sanoista *phenomenon* ja *logos*. Sanan *phenomenon* käännös on kutakuinkin ”näyttää” tai ”ilmestyä”. Heidegger korostaa erityisesti sanan 'ilmestyä' verbimuotoa. Se viittaa siihen, että jonkin asian olotila muuttuu sen astuessa esiin ja näyttäytyessä meille. Tuo olotila on eri kuin se olotila, missä asia ei vielä ollut tullut esiin. Heidegger korostaa ilmestymisen dualistista merkitystä. Hän tuo esiin, että asioilla on näkyvillä olevia merkityksiä, mutta samanaikaisesti niillä saattaa olla myös kätkeytyjä tai piilossa olevia merkityksiä. Hän tuo myös esiin, että näkyvillä olevat merkitykset voivat olla myös petollisia. Heideggerille fenomenologiassa on kyse jonkin asian ymmärtämisestä siten, miten se näyttäytyy. Hermeneuttisessa fenomenologiassa ollaan kiinnostuneita piilossa olleiden ja näkyviin tulevien asioiden lisäksi myös kyseisen asian esille tulemisen tavasta. Esille tulemisen muoto on vahvassa yhteydessä saman asian latentteihin, syvemmällä oleviin muotoihin. Keskeistä on siis tutkia jotakin asiaa sellaisena kuin se näyttäytyy.

Tutkittava asia näyttäytyy kuin itsestään, spontaanisti (Heidegger, 1962). Fenomenologian analyttinen puoli edesauttaa ja helpottaa tämän näyttäytymisen käsittämistä. Asia näyttäytyy omaehtoisesti, mutta tutkija asian näyttäytyttyä fasilitoi sen esiin tulemistä ja pyrkii ymmärtämään tätä näyttäytymistä. Tutkijan ennakko-oletukset vaikuttavat vääjäämättä tekstin tulkintaan. Tulkitsijalla ei ole muita vaihtoehtoja kuin katsoa tekstiä aikaisemman kokemuksensa kautta. Tämä saattaa asettaa esteitä uuden kohteen tulkinnalle. Uusi tulkintakohde tulisi asettaa prioriteetiksi. Ymmärrys saattaa joissain tapauksissa edetä uudesta kohteesta, tulkittavasta asiasta, kohti esiymmärrystä. Tämä johtuu siitä, että kohteen tulkitsija ei välttämättä ole tietoinen siitä, mikä osa hänen esiymmärrystään on relevantti uuden kohteen kannalta. Tulkitsijan tutustuessaan uuteen tekstiin saattaa hän sen kautta tulla paremmin tietoiseksi esiymmärryksestään. Esitietämyksen tiedostaminen ja 'sivuun laittaminen', *sulkeistaminen*, on IPA:n kannalta erityisen tärkeää. Sulkeistaminen on syklinen prosessi, eikä täydellinen esiymmärryksen sulkeistaminen ole koskaan saavutettavissa.

Fenomenologian periaattena pidetään lausetta 'takaisin asioihin itseensä' (Gadamer, 1990). Tulkitsijan tulee kiinnittää katseensa asioihin itseensä, vaikka tulkitsijassa piilevä aikaisempi ymmärrys pyrkii jatkuvasti harhauttamaan häntä. Tekstin tulkitsija projisoi jatkuvasti merkityksiä tekstiin. Tulkitsija alkaa projisoida esiymmärrystään uuteen tekstiin kokonaisuudessaan heti, kun siitä nousee esiin ensimmäisiä merkityksiä. Tästä seuraa se, että ymmärtääkseen uutta tekstiä tekstin itsensä ehdoilla, tulkitsijan on jatkuvasti uudelleen ja uudelleen tiedostettava esiymmärryksensä. Myös tuo esiymmärrys muuttuu jatkuvasti uuden tekstin myötä, ja tulkitsijan on oltava varovainen, ettei hän projisoi tuotakaan ymmärrystä jäljellä olevaan tekstiin kokonaisuudessaan.

Tulkinnallinen prosessi on dynaaminen ja kompleksinen (Gadamer, 1990). Esiymmärryksen uudistaminen uuden tekstin myötä mahdollistaa aina uuden tulkitsijälähtöisen merkitysten projisoinnin. Tässä tulkinnan vaiheessa tulkitsijalle saattaa muodostua useita uusia, keskenään kilpailevia projisointeja. Tekstistä tulkitsijalle nousee erilaisia tapoja ymmärtää sen merkityksiä. Tulkitsija voi vertailla, rinnastaa ja samalla muokata näitä erilaisia tulkintoja. Tulkintaprosessin edetessä tulkitsijalle muodostuu tekstistä nouseva merkityksen yhtenäisyys. Tämä muodostunut yhtenäisyys saattaa tulla jälleen haastetuksi uusien merkitysten noustessa tekstistä. Tästä seuraa jälleen uusi merkitysten yhtenäisyys, jonka tulkitsija projisoi tekstiin, ja josta hänen tulee olla tietoinen päästääkseen edelleen uudet merkitykset nousemaan tekstistä. Prosessi jatkuu, kunnes tekstistä ei enää nouse uusia merkityksiä.

Yllä esille tuotuja kompleksisia näkemyksiä tekstin tulkintaprosessista voidaan hahmottaa kuvaamalla sitä dialogina vanhan ja uuden ymmärryksen, eli esiymmärryksen ja uuden tekstin välillä (Smith, Flowers & Larkin, 2009). Sensitiivisyys uutta tekstiä kohtaan ei tarkoita neutraalia suhtautumista sitä kohtaan, eikä myöskään tulkitsijan minuuden hävittämistä, vaan hänen omien ennakkoluulojensa ja -tietojensa tiedostamista ja määrittelyä (Gadamer, 1990). Tulkitsijan tulee ennen kaikkea tulla tietoiseksi itsestään lähtöisin olevista vinoutumista, jotta teksti pystyisi todella tulemaan esiin toiseudessaan. Tässä prosessissa on kyse ennen kaikkea siitä, että tulkitsijan tulee antaa tekstin puhua omalla äänellään ja olla tietoinen omien ennako-oletustensa tuottamista rajoituksista. Koska ennako-oletuksista ei pääse koskaan täysin eroon, voidaan prosessia kuvata dialogina. dialogi uuden tekstin kanssa vaatii tulkitsijalta tiettyä avoimuutta, kykyä kysyä kysymyksiä. Kysyessään kysymyksiä tekstiltä tulkitsijan tulisi säilyttää jatkuva orientaatio avoimuuteen. Tämä edellyttää sitä, että kysymysten esittäjä ei pyri kyselyllään argumentoimaan toista alas,

vaan todella pohtii toisen vastausten merkitystä ja arvoa. Tätä prosessia voidaan kuvata dialektiikkana, jossa tarkoitus ei ole löytää toisen heikkouksia, vaan päinvastoin löytää toisen vahvuus. Tämä näkökulma on IPA:a ajatellen erityisen keskeistä haastattelutilanteessa.

Hermeneuttinen kehä on hermeneutiikan keskeisimpiä ideoita (Smith, Flowers & Larkin, 2009). Se ei ole yhdistettävissä keneenkään tiettyyn hermeneutikkoon, vaan idea esiintyy useimpien kirjoittajien teksteissä. Hermeneuttisessa kehässä on kyse osan ja kokonaisuuden useilla eri tasoilla ilmenevästä dynaamisesta suhteesta. Ymmärtääkseen mitä tahansa kokonaisuuden osaa, on katsottava kokonaisuutta. Jotta voisi ymmärtää kokonaisuutta, on katsottava osia. Tätä suhdetta on kritisoitu loogisesta näkökulmasta, koska sen logiikka on sirkulaarinen. Se kuvaa kuitenkin hyvin tulkintaprosessia. Hermeneuttinen kehä esiintyy useilla tasoilla. Se kuvaa suhdetta osan ja kokonaisuuden, sanan ja lauseen, katkelman ja tekstin, tekstin ja koko tuotannon, haastattelun ja tutkimusprojektin, sekä episodin ja koko elämän välillä. Esimerkiksi yksittäisen sanan merkitys lauseessa tulee esiin ainoastaan otettaessa huomioon koko lauseen konteksti. Lauseen konteksti tulee ymmärrettäväksi ainoastaan katsomalla yksittäisiä sanoja, joiden kumulatiivisesta merkityksestä muodostuu lauseen merkitys. Hermeneuttinen kehä kuvaa hyvin IPA:n analyysivaihetta. Tarkastellessaan dataa tutkija kulkee edestakaisin erilaisten tulkintavaihtoehtojen välillä sen sijaan, että kulkisi vaihtoehdosta toiseen palaamatta aikaisempiin. Aiemmin läpikäyty data saa uusia merkityksiä tutkijan altistuttua uudelle datalle. Palatessaan aiemman datan pariin tutkija voi nähdä sen ikään kuin uudessa valossa. Tekstin merkitykseen voidaan päästä kiinni useilla eri tasoilla, ja kaikki nämä tasot ovat yhteydessä toisiinsa. Nämä eri tasot voivat puolestaan tarjota erilaisia näkökulmia tekstiin, erityisesti sen osien ja kokonaisuuden suhteeseen.

4.3 Idiografia

Idiografia on kiinnostunut erityisestä. Se on eräässä mielessä vastakohta nomoteettiselle lähestymistavalle, jossa pyritään tekemään yleistyksiä tarkastelemalla koko populaatiota yksittäistapauksien sijaan, ja selittämään yksittäistapauksia yleistysten avulla (Smith, Flowers & Larkin, 2009). Idiografia ei kuitenkaan välttä yleisempien väitteiden esittämistä, mutta se etenee kohti noita yleistyksiä eri näkökulmasta kuin nomoteettinen lähestymistapa (Harré, 1979). IPA:n suhde idiografiaan tulee esiin siinä, että se on kiinnostunut yksityiskohdista. IPA on myös kiinnostunut siitä, miten tietty ilmiö on tiettyjen ihmisten tietyissä kontekstissa kokema. Tämän takia IPA:a käyttävässä tutkimuksessa tulee kerätä pieni, tarkkaan rajattu

aineisto, jonka analyysiin syvennytään perusteellisesti.

Idiografian tarkastelemaa erityistä ei voida ymmärtää keskittymällä ainoastaan yksilöön. Yksilöllinen kokemus on aina 'maailmallinen' siinä mielessä, että yksilöä ei voida merkityksellisellä tavalla irrottaa maailmallisesta, relationaalisesta sijainnistaan (Heidegger, 1962). Yksilön kokemus on silti uniikki sijainniltaan, ruumiillisuudeltaan ja perspektiiviltään. Tuota kokemusta ei voida kuitenkaan eristää muista ihmisistä, asioista ja suhteista, koska yksilö on perustavanlaatuisesti uppoutunut ja sulautunut niihin. Yksilön kokemus ei ole erotettavissa muista ihmisistä, mutta yksilö voi tarjota ainutlaatuisen perspektiivin tarkasteltavaan ilmiöön.

Yksilöllisten erojen tutkimuksessa käytettyä nomoteettista lähestymistapaa voidaan kritisoida, koska sen avulla voidaan saada selville ainoastaan todennäköisyyksiin perustuvia populaatioiden keskiarvoja (Lamiell, 1987). Tällä tavalla ei voida saada selville tietoa, jota voisi soveltaa yksilötasolla. Tällaiset tulokset kuvaavat ihmisiä, joita ei ole olemassa. Upottauduttaessa syvemmälle erityiseen päästään lähemmäs universaalia (Warnock, 1987). Mentäessä syvälle yksittäisen ihmisen kokemukseen, voidaan saada esille rikkaan yksityiskohtainen perspektiivi, jonka kautta tarkastella kyseistä yksilöllistä näkökulmaa. Tästä perspektiivistä avautuu näkökulmia sen tarkasteluun, miten itse toimisi samassa tilanteessa tai olosuhteissa. Tätä kautta on helpompi huomata, missä määrin yhteistä kokemuksen tarkastelijalla on tarkasteltavan kanssa, valtavistakin pintapuolisemmista erilaisuuksista huolimatta.

4.4 Aineisto

Haastateltavat rekrytoitiin sen perusteella, että he kokivat sosiaalisen ahdistuksen rajoittavan elämäänsä. Poikkeuksena tälle on haastateltava, johon viitataan nimellä Aino. Hän ei koe sosiaalisen ahdistuksen rajoittavan elämäänsä enää tänä päivänä, mutta koki sosiaalisen ahdistuksen elämää rajoittavan vaikutuksen noin viidentoista vuoden ajan. Nykytilanteessaankin Aino kohtaa edelleen toisinaan sosiaaliseen ahdistukseen liittyvää uhkaa hyvinvoinnilleen.

Tutkimusta varten haastateltiin kahdeksan (8) ihmistä, 5 naista ja 3 miestä. Heidät rekrytoitiin korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin keskittyvän yhdistyksen, tiedekunnan

sähköpostilistan, tutkimusaiheeseen liittyvän facebook-ryhmän, sekä henkilökohtaisten kontaktien kautta. Haastattelut olivat pituudeltaan 1h 3min – 1h 38min. Litteroitua haastatteluaineistoa kertyi 151 sivua. Haastattelut toteutettiin tutkittavien kodeissa tai haastattelua varten varatussa työtilassa. Haastateltavilta pyydettiin allekirjoitus vaitiolositoumukseen (liitteenä), jonka myös minä haastattelijana allekirjoitin. Vaitiolositoumuksen tarkoitus on suojella haastateltavien yksityisyyttä. Tulososiossa tutkittaviin viitataan peitenimin. Lopullinen tutkimuksessa käytetty aineisto muodostui viiden (5) haastattelun pohjalta. Alkuperäisistä haastatteluista yksi pudotettiin pois ennen analyysin aloittamista, koska hän ei vastannut tutkittaville asetettuja vaatimuksia. Hänen kokemansa ahdistus näyttäytyi välittömästi haastattelun jälkeen sellaisena, ettei se vastaa tässä tutkittua ilmiötä. Toinen haastateltava pudotettiin pois tutkimuksesta aineiston kuvauksen vaiheessa, koska haastattelun tuottama aineisto ei vastannut IPA:n vaatimaa syvyyttä. Kolmas haastateltava pudotettiin pois analyysin loppuvaiheessa tulosten terävöittämiseksi. Kyseinen haastateltava valikoitui pudotettavaksi lopullisesta tutkimuksesta muihin tutkittaviin nähden poikkeuksellisen ikänsä ja elämäntilanteensa johdosta. Lopulliseen työhön päätyneet tutkittavat olivat haastatteluhetkellä 21 – 30 -vuotiaita. 3 heistä opiskeli ja 2 oli työelämässä. 3 heistä on naisia, 2 miehiä. Aiheen arkaluonteisuudesta johtuen haastatelluille annettiin mahdollisuus kommentointiin tutkimuksen lopuksi. Heille lähetettiin tulosten synteesiosa ja pyydettiin kertomaan sen herättämiä ajatuksia. Haastatelluista kolme luki heille lähetetyn osuuden, ja kaksi heistä kommentoi. Kommentit olivat myönteisiä, lyhyitä ja yleisluonteisia.

Tulkinnallinen fenomenologinen analyysi, IPA (interpretative phenomenological analysis), keskittyy inhimillisen eletyn elämän yksityiskohtaiseen tutkimiseen (Smith, Flowers & Larkin, 2009). Tuo eletyn elämän kokemus pyritään saamaan esiin mahdollisimman omaehtoisesti, minkäänlaisten ennalta määriteltujen kategoriointien sijaan. Tästä lähtökohdasta IPA on fenomenologinen menetelmä. IPA on lähtökohtaisesti myös tulkinnallinen prosessi. Tässä suhteessa IPA nojaa hermeneuttisten filosofien määrittelemiін ajatuksiin. Tutkijan pyrkimys on edesauttaa kokemuksen esiin tulemistä. Tuon kokemuksen tullessa esiin tutkijan tehtävänä on tehdä siitä tulkintoja.

Sitoutuneena IPA:n metodologisiin perusteisiin, kiinnitin aineiston keräämisen jokaisessa vaiheessa erityistä huomiota siihen, että pyrin edesauttamaan tutkittavien kokemuksen omaehtoista esiin tulemistä. Pyrin olemaan tietoinen tästä tavoitteesta lähtien haastattelukysymysten laatimisesta aina analyysin viimeisiin vaiheisiin asti.

Haastattelukysymysten (liitteenä) taustalla oli vain kaksi oletusta. Ensinnäkin niissä oletettiin, että haastateltava kokee sosiaalisen ahdistuksen elämää rajoittavaksi. Toisekseen niissä oletettiin, että koettu ahdistuksen määrä riippuu ainakin jossain määrin vuorovaikutuksen toisesta tai toisista osapuolista. Haastateltavien rekrytoinnissa ainoa peruste oli se, että henkilö kokee sosiaalisen ahdistuksen jollakin tavalla elämää rajoittavaksi. Täten ensimmäinen kysymyksiin upotettu oletus on perusteltu. Tutkimuksen tarkoitus on tutkia sosiaalista ahdistusta dynaamisena interpersonaalisenä ilmiönä, joten toisen oletuksen voidaan nähdä olevan perusteltu.

Ainestonkeruuhaastatteluiden yhteydessä pidin mielessä metodioppaassa (Smith, Flowers & Larkin, 2009) esitetyt fenomenologiseen haastatteluun soveltuvat kysymykset, kuten pyynnöt kertoa lisää jostakin haastatellun käyttämästä ilmauksesta. Kysyin haastatelluilta myös usein heidän ajatuksistaan ja tunteistaan liittyen tilanteisiin, joita he olivat nostaneet esiin. Pyysin haastateltavia myös tuomaan esiin vertailuja ja kontrasteja käyttämiensä ilmaisujen välille. Pidin lisäksi mielessä ohjeen siitä, että kokemus piilee kuvauksissa, ei välttämättä käsityksissä (Laine, 2010). Tämän ohjaamana pyysin toistuvasti haastateltavia kuvailemaan heidän esille nostamia tilanteita yksityiskohtaisesti. Kysyin usein myös tilanteiden etenemisestä. Tilanteissa, joissa haastateltavat toivat omaehtoisesti jotain esille, etenimme pääsääntöisesti haastateltavien ehdoilla, kunhan esille tuotu liittyi tutkimuksen aiheeseen. Metodin mukaan tällaisissa tilanteissa on syytä olla joustava, koska teeman omaehtoinen esiin nouseminen viittaa sen erityiseen merkityksellisyyteen haastateltavan maailmasuhteessa.

IPA:an liittyy kaksinkertainen hermeneutiikka, joka erottelee empaattisen hermeneutiikan ja epäilevän hermeneutiikan (Ricoeur, 1970). Empaattisessa hermeneutiikassa kokemusta ymmärretään sen omissa puitteissa, kun taas epäilevä hermeneutiikka tuo ulkopuolelta teoreettisia kehyksiä, joiden kautta kokemusta selitetään. IPA sijoittuu näiden kahden hermeneuttisen lähestymistavan keskelle (Smith, 2004). Ulkopuolelta tulevat tulkinnat ovat paikallaan niin kauan kuin ne edesauttavat kokemuksen ymmärtämistä, mutta tämänkin tulee tapahtua kokemuksesta lähtien. IPA:a käyttävä tutkija haluaa päästä 'sisäpiiriläiseksi' tutkittavan henkilön kokemusmaailmaan (Conrad, 1987). Tutkija haluaa tämän lisäksi seistä tutkittavan rinnalla, ja tarkastella hänen kokemustaan eri näkökulmista ja kysyä siitä kysymyksiä. Tutkimusprosessi voidaan nähdä hermeneuttista kehää mallintavana, kun tutkija vaihtelee omaksumiaan rooleja asettuessaan välillä tutkittavan asemaan ja välillä tutkijan, eli itsensä asemaan. Ansiokas IPA-tutkimus kykenee yhdistämään empaattisen ja epäilevän

hermeneutiikan (Smith, Flowers & Larkin, 2009). Sana 'ymmärtäminen' kuvaa hyvin IPA:n pyrkimyksiä. IPA:n puitteissa tutkija pyrkii ymmärtämään, minkälaista elämä on jollekin ihmiselle, sekä myös ymmärtämään tätä kokemusta laajemmin analysoimalla ja valaisemalla sitä. IPA:n tulkinnallisuudessa on yleensä useita tasoja. Analyysi etenee tavallisesti syvemmille tasoille prosessin edetessä. Analyysin tulee aina perustua tutkijan ja tutkittavien kohtaamispisteeseen.

Osa haastateltavista toi esille haastattelutilanteen yhteydessä, että he kokivat minut helposti lähestyttävänä. Kaikki tutkimukseen päätyneet haastateltavat kertoivat yksityiskohtaisesti hyvin henkilökohtaisia asioita, mikä puolestaan tarjosi mahdollisuuksia rikkaaseen tulkintaan. Palasin analyysin edetessä toistuvasti alkuperäisiin haastattelulitteraatteihin pitääkseni tulkintani juurrutettuina tutkijan ja tutkittavan kohtaamispisteeseen. Haastattelulitteraattit tarjosivat siinä määrin rikasta aineistoa, että alkuperäistä teemojen määrää oli lopulta kavennettava moninkertaisesti. Aineisto tarjosi hyvin monipuolisesti erilaisia tulkintoja hermeneuttisen kehän ohjaamana. Aineistosta nousi esille runsaasti erilaisia näkökulmia tarkasteltaessa erilaisia osa-kokonaisuus -suhteita. Lopulta palasin tutkimuskysymyksen pariin tehdäkseni päätöksen säilytettävistä teemoista. Päätin säilyttää lopullisessa tutkimuksessa ne teemat, jotka näyttäytyivät rajatun aiheen kannalta kaikkein keskeisimpinä. Fenomenologian käsittein ilmaistuna päätöksiäni ohjasi ilmiön eidoksen esiin saaminen.

Fenomenologinen tutkimus etenee yksinkertaistettuna kolmen vaiheen kautta (Smith, Flowers & Larkin, 2009). Nämä ovat kuvaamisen, tulkinnan ja synteessin vaiheet. Kuvaamisen vaiheessa tutkija pysyy kiinteästi siinä, mitä tutkittava tuo esille. Hermeneuttista kehää mukailevan prosessin kautta tutkija siirtyy askel askeleelta kohti tulkintaa. Tällöin siirrytään enenevässä määrin tutkittavan tuottamasta tekstistä tutkijan tuottamaan tekstiin. Tämän tutkielman yhteydessä prosessi eteni siten, että aineiston keräämisen ja litteroinnin jälkeen keskityin aineistoon perehtymiseen. Käytin tähän aikaa muutaman kuukauden, koska tiedostin alkuperäisessä aineistossa pitäytymisen tärkeyden. Tämän jälkeen aloitin tunnustelevan teemoitteluprosessin, jossa analysoin alkuperäistä aineistoa aluksi kappale kerrallaan, pyrkien tiivistämään kappaleesta nousevan keskeisen merkityksen. Näitä teemoja muodostui satoja. Lähdin yhdistelemään tätä tunnustelevaa teemoittelua, karsien teemojen määrän noin kymmenesosaan. Tämän jälkeen palasin jälleen alkuperäisen litteraatin pariin ja koettelin tähän mennessä muodostettuja teemoja. Tämän prosessin yhteydessä monia teemoja pudotettiin pois ja jäljelle jääneitä yhdistettiin toisiinsa. Näin muodostettuja teemoja

puolestaan lähdettiin analysoimaan hermeneuttisen kehän periaatteita seuraten. Teemoja sijoitettiin klustereihin, joista muodostettiin tunnustelevia kattoteemoja. Yksittäisiä teemoja analysoitiin suhteessa kattoteemoihin ja kattoteemoja suhteessa yksittäisiin teemoihin. Tämän prosessin pohjalta muodostettuja teemoja jälleen koeteltiin alkuperäisen, litteroidun aineiston pohjalta. Tätä sirkulaarista prosessia jatkettiin, kunnes aineistosta ei noussut esiin enää uusia merkityksiä. Teemoittelun lopputulos esitetään luvuissa 5 ja 6.

Synteesivaiheessa tulkintaprosessin tulokset esitetään tiivistetyssä muodossa ja laitetaan lisäksi keskustelemaan tutkimuskirjallisuuden kanssa. Aineisto on esitetty siten, että jokaisen alateeman esittelyn yhteydessä kunkin haastateltavan kokemusmaailmaa kuvataan ja tulkitaan yksilöllisesti, yhdistämättä tulkintoja vielä toisiinsa. Näin tulosten esittelyssä säilyy yhteys IPA:n idiografiseen luonteeseen. Luvussa 7 edetään analyysin synteesivaiheeseen. Teemoja ja alateemoja esittelevien lukujen yhteydessä kaikki kursivoidut kohdat ovat suoria lainauksia aineistosta. Kokonaisten aineistositaattien lisäksi lyhyempiä aineistolainauksia on myös sijoitettuna leipätekstiin. Jokaisen sitaatin loppuun on merkitty sen henkilön nimi, jonka haastattelusta lainaus on peräisin. Nimen perään on merkitty sivu ja rivit, joilla katkelma esiintyy litteroidussa haastatteluaineistossa. Kun luvussa esitetään ensimmäisen kerran lainaus esimerkiksi Aleksin haastattelusta, alkaa lainaus haastateltavan nimellä. Rakenteellisesti tulosten esittely etenee siten, että ensin esitetään käsiteltävän teeman kannalta keskeinen sitaatti tai sitaatteja, jonka jälkeen esitetään kyseiseen sitaattiin tai sitaatteihin pohjautuva fenomenologinen tulkinta.

5 Toinen riittämättömyyden osoittajana

Tulosten ensimmäinen pääteema on *Toinen riittämättömyyden osoittajana*. Teeman nimi on muodostettu sen perusteella, että kaikkien tutkittavien kokemusmaailmassa sosiaalinen ahdistus näyttäytyy ilmiönä, johon liittyy kokemus riittämättömyydestä ihmisenä. Niin ikään kaikkien tutkittavien kokemusmaailmassa tuo riittämättömyys ilmenee vuorovaikutuksessa toisen tai toisten ihmisten kanssa. Pääteeman ensimmäinen alateema on *Uhka*. Tämä alateema on nimetty sen perusteella, että kokemuksellisiin yksityiskohtiin mentäessä ne merkitykset, joissa riittämättömyyden kokemus aktualisoituu, näyttäytyvät tutkittavien kesken idiosynkraattisina. Näin ollen riittämättömyyden kokemuksiin liittyviä merkityksiä kuvailevan ja tulkitsevan luvun nimen on oltava yleisluonteinen. Toinen riittämättömyyden osoittajana -teeman toinen alateema on *vertailu*. Myös vertailu-alateema on nimetty yleisluonteisesti vertailuun liittyvien merkitysten idiosynkraattisuudesta johtuen. Nämä kaksi alateemaa kytkeytyvät toisiinsa, koska kaikkien tutkittavien kokemuksessa uhka perustuu jollakin tavalla vertailuun suhteessa toisiin ihmisiin. Vertailun kohteena on minäkokemukseen kytkeytyviä merkityksiä. Kolmas tämän pääteeman alateema on *selviytyminen*. Teema pyrkii ymmärtämään tutkittavien keinoja suojautua vertailuun kytkeytyvältä uhalta.

Haastateltavien kokemusmaailmojen monimuotoisuuden alta hahmottuu merkityksiltään samankaltaisia ilmiöitä, jotka ovat saaneet erilaisia muotoja eri haastateltavien maailmasuhteissa. Alateemat sulautuvat toisiinsa, joten niiden erottelu palvelee tulosten esittämisen selkiyttämistä ja analyysin terävöittämistä. Lainaukset on sijoitettu alateemoihin sen perusteella, mikä näkökulma ilmiöön kustakin lainauksesta nousee keskeisimmin esille ja miten se palvelee tulkinnan argumentaatiota. Erityisesti uhka ja vertailu kytkeytyvät toisiinsa tiiviisti. Uhka -alateema keskittyy ahdistusta aiheuttavien merkitysten muotoihin, siinä missä vertailu -alateema tarkastelee noita merkityksiä rakentavia vertailuprosesseja. Selviytyminen -alateema tuo esiin niitä vuorovaikutuksellisia keinoja, joilla uhalta pyritään suojautumaan.

5.1 Uhka

Aleksi: Tuomitseminen, se et jätetään ulkopuolelle, näytetään tosi nopeesti, et ei täst oo niinku tähän juttuun, ja mihin, no elämiseen meiän kanssa. (Aleksi: 23, 774 – 777) - - lähtökohtasesti ei sitte myöskään oo kauheen kiinnostus siitä jutusta, ja ei myöskään oo saanu kauheesti kokemusta siit jutusta, ku niinku keskustelemisest ja elämisestä ja sosialisomisesta, joten lähtökohtasesti mä myös oon aika huono siinä. Sit ne osottaa sen, et sä osaa, sä et ny diggaa tätä juttuu. (Aleksi: 23, 790 – 793)

Aleksin kokemusmaailmassa keskeisellä tavalla sosiaaliseen ahdistukseen kytkeytyvä *tuomitseminen* rinnastuu *ulkopuolelle jättämiseen*. Tuomitseminen voidaan nähdä Aleksin kokemusmaailmassa viestintätekona, johon ilmaisu *sit ne osottaa sen, et sä osaa* viittaa. Hänen kokemuksessaan tuomitseminen näyttäytyy viestintänä, joka kyseenalaistaa hänen kykynsä keskustelemiseen ja yleisluontoisemmin ilmaistuna sosialisomiseen. Tuomitseminen ja ulkopuolelle jättäminen näyttäytyvät Aleksin mukaan siinä, että sosiaalisessa tilanteessa tuodaan esiin hänen kyvyttömyytensä *kanssaelämiseen*, jonka synonyymina Aleksi käyttää ilmaisua *tämä juttu*. Kyseisen ilmaisun hän edelleen määrittelee *keskustelemiseksi*, *socialisoimiseksi* ja hyvin kokonaisvaltaista merkittävyyttä ilmaisevalla tavalla *elämiseksi*. Ilmaisua *näytetään tosi nopeesti* viittaa hänen kokemusmaailmassaan ensinnäkin tuomitsijoiden tarkoitukselliseen toimintaan, ja toisekseen Aleksin kanssaelämiseen riittämättömyyden ilmeisyyteen.

*Niinku kyse ei oo nyt siitä et sä et osaa pelaa jalkapalloo niin painu v*****n, vaan kyse on siitä et sä et vaan osaa elää. Et sä et vaan niin nyt vaan pärjää. (Aleksi: 23, 786 – 787)*

- - kukaan ei niinku lähtökohtasesti tuu ja tökkää puukolla sua kylkeen, sama homma, et sul pitää olla semmonen varmuus, et tossa se ehkä vähän, vähän poistuu, varsinki se henkinen väkivalta, on siinä se, niin, se pelon kohde, että, että ei tarte olla ees niinku väkivalta, se on enemmänki vaan se tuomitseminen. (Aleksi: 22 – 23, 772 – 775)

Aleksin kokemusmaailmassa keskustelemiseen ja sosialisointiin liittyvien kykyjen kyseenalaistaminen merkitsee hänelle sitä, että hänen kykynsä elämiseen kyseenalaistetaan. Tuomitsemiseksi nimittämällä viestintäkäyttäytymisellä on Aleksin maailmasuhteessa perustavanlaatuinen merkitys. Kyse ei ole esimerkiksi jonkin taidon puutteesta, vaan kokonaisvaltaisesta puutteellisuudesta, johon ilmaisu *sä et vaan osaa elää* viittaa. Hänen kokemusmaailmassaan kyse on *pärjäämisestä*. Aleksi kuvaa metaforan avulla kokemustaan siitä, miltä *tuomitseminen*, eli *elämisen osaamattomuuden osoittaminen* tuntuu. Hän vertaa sitä puukolla iskemiseen, mikä tulee ilmi ilmaisusta *sama homma*. Aleksi tuo esille, kuinka *kukaan ei lähtökohtaisesti tule ja tökkää puukolla sua kylkeen*. Hänen mukaansa tuomitsemiseksi kokemassaan vuorovaikutuksessa tuo perusoikeudelliseksi turvaksi nähty *varmuus poistuu*. Hän määrittelee *pelkonsa kohteeksi* ensin henkisen väkivallan, mutta täsmentää pelon perimmäiseksi kohteeksi nimenomaan *tuomitsemisen*, mihin ilmaisu *enemmänkin vaan se* viittaa.

Ilman sitä tavallaan automaattist reaktiota, et ku mä meen ihmisten seuraan niin et se et mä en haluis heti sielt pois niin kyllä mä uskon et mulla ois paljon enemmän kavereita ja sitä kautta tottakai vähemmän yksinäisempi ja se elämä olis paljon helpompaa siis se tuntuis paljon helpommalta ja sitä mä haen tälläkin hetkellä, mulla on niit pienii hetkii kun se elämä on helpompaa ja yleensä siihen liittyy se et mä oon jollakin tavalla niin, tunnen yhteenkuuluvuutta. (Aleksi: 1 – 2, 33 – 37)

Aleksi nostaa esiin yhteenkuuluvuuden tunteen tekijänä, jonka seurauksena hänen *elämänsä olisi paljon helpompaa*. Hän tuo esiin yksinäisyyden tekijänä, jonka takia ei tunne elämäänsä helpoksi. Se, että hänellä *olis paljon enemmän kavereita*, näyttäytyy Aleksille yksinäisyyttä potentiaalisesti lievittävänä ilmiönä. Elämän saaminen tuntumaan helpommalta näyttäytyy Aleksin aktiivisena tavoitteena, mihin ilmaisu *sitä mä haen tälläkin hetkellä* viittaa. Hänen eletyssä kokemuksessaan esiintyy tavoitteen mukaisia, lyhyitä ajanjaksoja, mihin ilmaisu *mulla on niit pienii hetkii* viittaa. Yhteenkuuluvuuden tunne näyttäytyy keskeisenä tekijänä ilmiön kannalta, mihin ilmaisu *yleensä siihen liittyy* viittaa. Aleksi esittää sosiaalisen ahdistuksen aktivoitumiseen viittaavan *automaattisen reaktion* syynä sille, miksi hänen tavoitteensa ei toteudu haluamallaan tavalla. Hän tuo esiin näkemyksensä siitä, minkälaista hänen elämänsä olisi *ilman* automaattista reaktiota. Kuvitellussa elämäntilanteessa Aleksi *ei*

haluaisi heti pois ihmisten seurasta, mikä kuvaa hänen käyttäytymistään nykytilanteessa. Automaattinen reaktio kytkeytyy myös reaktiiviseen ja passiiviseen käyttäytymiseen vuorovaikutuksessa, mikä tulee ilmi ilmaisussa ei pysty vaan osallistuun, ei pysty puhuun, ei vaan saa sanaa suustaan, ei pysty tutustumaan.

Aino: - - hän tuli meidän yhteiseen työhuoneeseen, nii hän oli sillai et 'onks sul märät hiukset, että mä en ikinä itse niinku lähtis märkien hiusten kanssa kotoota, et mä aina kuivaan ne huolellisesti, et ompa outoa', et hän on niinku hirveen tarkkaavainen ja kommentoi joka ikisestä asiasta, et tuntuu et on hirveen sellasen tarkkailun kohteena. Ja sit ku hän on viel sellanen vahvan ja itsevarman olonen, nii se jotenki hermostuttaa, kovasti. (Aino: 8, 272 – 276)

Aino tuo esiin ahdistavaksi kokemansa työkaverin seurassa koetun tilanteen, jossa kyseinen henkilö kommentoi Ainon kuivaamattomia hiuksia. Kertomuksessa työkaveri rinnastaa Ainon toiminnan omaan toimintaansa, esittäen Ainon toiminnan tavallisuudesta poikkeavana ja jonakin, mitä ei henkilökohtaisesti *ikinä* tekisi. Aino nostaa esille työkaverin kuvailleen toimintaansa *outona*, mihin kytkeytyy tässä kontekstissa poikkeuksellisuutta paheksuva merkitys. Aino tuo esiin työkaverin *tarkkaavaisuuden* ja tavan *kommentoida joka ikisestä asiasta*. Työkaverin käyttäytymisen tavat aiheuttavat Ainolle kokemuksen *tarkkailun kohteena* olemisesta. Hän nostaa esiin myös kokemukseensa vaikuttavana piirteenä työkaverin *vahvan* ja *itsevarman* olemuksen. Työkaverin olemus *hermostuttaa kovasti* Ainoa.

Kaikest tästä itsevarmast käyttäytymisestä johtuen, nii, mä usein koen, et mä oon taas, muutun jotenki hirveen hermostuneeks ja epävarmaks itestäni, et tuntuu et ikäänku ois sellanen, tietty kiintiö itsevarmuutta ja jos tää henkilö vie siitä yli puolet, nii mul on vastaavasti alle puolet, et se on jonkinnäkönen tahtojen taistelu, sit tuntuu et mä kutistun aina ku tää henkilö on paikalla et hänellä on niin jotenki voimakas läsnäolo, että, mun minuuus disintegroituu hiukan ja murenee hiukan aina jos hän on jotenkin fyysisesti läsnä, et se saa mun olon, se saa mut kokemaan oloni uhatuks jollain tasolla, jollain perustavanlaatuisella tasolla. (Aino: 9, 281 – 289)

Aino tuo esiin työkaverinsa itsevarmaan käyttäytymiseen liittyviä merkityksiä. Hän kuvaa olotilansa muuttuvan työkaverin käyttäytymisen vaikutuksesta. Työkaverin itsevarmuus saa aikaan *epävarmuuden* kokemuksen Ainossa. Hän käyttää metaforaa *kiintiö itsevarmuutta* kuvaamaan kokemustaan näiden työkaverin kanssa käytyjen tilanteiden dynamiikasta. Työkaverin *viedessä* yli puolet itsevarmuuskiintiöstä jää Ainolle vääjäämättä alle puolet. Verbi *viedä* kuvaa itsevarmuuskiintiön kuluttamista työkaverin aktiivisena toimintana. Metafora *tahtojen taistelu* kuvaa edellä mainitusta syntyvää asetelmaa. Koettu epävarmuus kytkeytyy tilalliseen kokemukseen itsestä, mihin verbi *kutistua* viittaa. Työkaverin *läsnäolon voimakkuus* esitetään voimana, joka saa aikaan Ainon minäkokemuksessa muutoksia. Hän kuvaa niitä *minuuden disintegroitumiseksi* ja *murenemiseksi*. Jo työkaverin *fyysinen läsnäolo* saa Ainossa aikaan *uhattuna* olemisen kokemuksen. Ainon mukaan tämä uhan kokemus aktivoituu *aina* työkaverin ollessa läsnä. Hänen mukaansa uhan kokemus on luonteeltaan *perustavanlaatuinen*.

- - hän huomaa, tuntuu huomaavan kaiken, myöskin kaiken mikä on minussa
vialla, ikäänkuin, tai ei ole, kaiken, kaikki se mikä jotenki ei ole ok minussa.
(Aino: 9, 306 – 308)

Työkaverin *tarkkaavaisuuteen* liittyy merkityksiä, jotka kytkeytyvät Ainon kokemukseen perustavanlaatuisesta uhasta. Työkaveri näyttäytyy *kaiken* näkevänä, koetun uhan kannalta keskeisesti kaiken sen näkevänä, mikä *ei ole ok* Ainossa, kaiken mikä hänessä *on vialla*. Uhkakokemuksen ollessa perustavanlaatuinen voidaan nähdä, että Ainon kokemuksessa hänen minuuteensa liittyy piirteitä, jotka *eivät ole ok perustavanlaatuisella tasolla*. Näiden piirteiden tai ominaisuuksien huomaamista hän pelkää. Hän kokee, että työkaverilla on kyky nähdä nämä piirteet tai ominaisuudet hänessä.

*Kai mä pelkään sitä, et mä regressoidun takas sellakseks ihmisraunioks, et
vaik mul on sinänsä suhteellisen varma fiilis siitä, että en mä tuu enää ikinä
oleen niin huonossa jamassa, ku ennen psykoterapiaa, mut kylhän varmaan
aina on sellai pelko olemassa et entä jos sittenki kaikki romahtaa, ja sit onki
taas jotenki täysin toimintakyvytön.* (Aino: 12, 408 – 411)

Aino tuo esille niitä syvimpiä pelkoja, joita työkaveria kohtaan koetun ahdistuksen taustalla piilee. Ainin historiassa on elettyä kokemusta minuudesta, jota hän nimittää *ihmisraunioksi*. Tilanteet, jotka heijastelevat tuota minuuden kokemusta, herättävät pelon *regressoitumisesta*, minuuden ”paluusta” tuohon ei-toivottuun olotilaan. Aino pitää regressoitumisen mahdollisuutta vähäisenä, mutta olemassaolevana. Pelättyä tapahtumaa luonnehditaan *romahtamiseksi*, mikä heijastelee minuuden disintegroitumista ja murenemistä. Romahtaminen voidaan nähdä murenemisen lopputuloksena, jonka käytännön seuraukseksi Aino määrittelee *täyden toimintakyvyttömyyden*. Tuo tila on Ainin kertomuksen mukaan sellainen, josta hänellä on elettyä kokemusta, mihin adverbi *taas* viittaa. Aino kokee edelleen uhkaavina sellaiset sosiaaliset tilanteet, jotka herättävät hänessä ihmisraunio-minää heijastelevia kokemuksia. Näihin kokemuksiin liittyy pelko siitä, että ihmisrauniominä alkaa valtaamaan alaa Ainin minäkokemuksen kentässä. Tähän alanvaltaukseseen Aino viittaa ilmaisulla regressio. Aino pitää aina mahdollisena paluuta olosuhteisiin, joissa ihmisraunio on vallitseva minäkokemus. Hän kuvaa näkemystään sosiaalisten tilanteiden pelosta nimenomaan minäkokemuksena, jossa *ei ole vahvaa minäydintä*. Ilmaisusta *tarvii vahvan ydinyymmärryksen siitä, et kuka mä oon* tuo esiin Ainin näkemyksen minäyttimeen liittyvistä merkityksistä. Ilmaisusta *mä oon tällanen ja se on ok* kuvaa minäkokemusta tilanteessa, jossa vahva minäydin on läsnä. Ainin mukaan maailman kanssa vuorovaikutuksessa toimiminen ilman ydinyymmärrystä itsestä on tosi hämmentävä kokemus.

Jani: - - en oo niinku tykänny siit ajatuksesta, että sitte niinku muut alkais huomaamaan et mä jotenki jännitän ja tälleen että, mus on jotain puutteita, ja sitte tai sitte mua tarvis jotenki tsemppaa kauheesti, että tuu mukaan ja tälleen just että, et kai sä oo yksinäinen - - (Jani: 19, 648 – 650)

- - onks mun olemus jotenki semmonen niinku et mä jotenki oisin jotenki surkeen näkösen, näkösenä aina siel tai tälleen niinku et muut jotenki säälis mua, et se jotenki inhottaa mua se ajatus, että, pitäis jotenki sääliä sen takia. Mä en oo sellast kaivannu niinku koskaan. (Jani: 20, 668 – 670)

Jani haluaa antaa vaikutelman, että hänen syrjäänvetäytymisensä opintojen kontekstissa ei johdu sosiaalisesta jännittämisestä. Hän tietää, että jännittämisen *huomaaminen* voisi mahdollistaa sosiaalisen kontaktin, mutta tällöin tämä tapahtuisi *puutteiden* paljastamisen kautta. Janin maailmasuhteessa jännittäminen näyttäytyy yksiselitteisesti perustavanlaatuisena

puutteena. Jani kuvaa *mokaksi* tilannetta, jossa häntä pyydetään liittymään muiden seuraan siltä pohjalta, että hänet on tulkittu *yksinäiseksi*. Jani kokee *mukaan* kutsumisen *tsemppaamisena*, joka näyttäytyy hänelle *sääliin* perustuvana. Hän kokee *pettymystä* ajatuksesta, että hänen yksin olemisensa on *ilmeistä* ja *kaikkien* tilanteessa olevien ihmisten havaittavissa. Jani kuvaa huolta siitä, että hänen *olemuksensa* olisi *surkean näköinen* ja muut säälisivät häntä tämän perusteella, ja tämän vuoksi kutsuisivat häntä osallistumaan vuorovaikutukseen. Jani tuo esille kokemuksiaan ylä-aste -ajoiltaan, jolloin heidän luokkansa tytöt ovat tulleet kysymään häneltä *miksi et pyöri tuolla muitten kanssa ja et kai sä oo yksinäinen*. Janin mukaan näiden kokemusten pohjalta hänelle on *jäänyt* pyrkimys *välttää tällaisia* tilanteita.

- - *ehk mä olin jotenki niinku siin lukion alus vähän semmonen reppanan olonen, niin ehk mä aattelin sitte että, että noi jotenki tietää mimmonen mä sit oon pohjimmiltaan ja mä halusin sit aina ku ne oli jossain samal kurssil mun kanssa, niin mä halusin just niinku vaikuttaa kauheen sellaselt itsevarmalta - - ne oli just näkemässä kaikki ne mun pahimmat mokaukset siel, sit mä niinku ikäänku koko lukion ajan aina kun ne oli suunnilleen samal kurssil, mä halusin vähän niinku ikäänku kompensoida - - (Jani: 10, 317 – 324)*

Jani nostaa esiin merkityksiä, joita liittyy kaveriporukkaan, joka aiheutti Janille sosiaalista jännittämistä lukiossa. Ilmaisuihin *noi jotenki tietää mimmonen mä sit oon pohjimmiltaan* tuo esiin Janin kokeman syyn jännittämiselle. Esille tuotu jännittämisen syynä näyttäytyvä tieto liittyy Janin aiemmin ilmentämään olemukseen, mihin ilmaisu *mä olin lukion alus vähän semmonen reppanan olonen* viittaa. Jani tuo esiin, kuinka hän halusi mainitun kaveriporukan jäsenten läsnäollessa *vaikuttaa kauheen sellaselt itsevarmalta*. Janin halu *kompensoida* motivoi hänen käyttäytymistään. Nimityksellä *pahimmat mokaukset* Jani viittaa tilanteisiin, joissa hän on esitelmää pitäessään kokenut halvaannuttavaa jännittämistä.

Paulan haastattelu, minä: - - *mua kiinnostas tosi paljo kuulla siitä, et tota, täst torjunnasta, et mitä se niinkun, mistä siinä on kyse, tai mitä se niinkun, mitä se, mitä se sulle tarkoittaa? (Paula: 6, 186 – 188)*

Paula: - - *jotenki kaikki tämmöset vastaavanlaiset torjunnat mitä on ennen saanu, semmoset selvät torjunnat niin ne sit heijastuu niinku kaikkeen*

muuhun, mun sosiaaliseen käyttäytymiseen, et jotenki ne harvat epäonnistumiset sitte niinku tavallaan estää mua, niinkun onnistumasta yhtään missään, koska mä en ees yritä, enää.

(Paula: 6, 202 – 205)

Paulan maailmasuhteessa keskeisenä sosiaaliseen ahdistukseen liittyvänä ilmiönä näyttäytyy *torjunnaksi* nimitetty viestintäteko. Paula hahmottaa laadullisesti tietynlaisen torjuntokategorian, johon hän viittaa adjektiivilla *vastaavanlainen*. Paulan esiin nostama episodi toimii arkkityypisenä esimerkkinä kategoriasta vastaavasta torjunnasta. Hän nimeää kategorian ilmaisulla *selvä torjunta*, jonka nimi viittaa tulkinnan täyteen varmuuteen. Paula tunnistaa selvät torjunnat vuorovaikutuksensa taustalla jatkuvasti vaikuttavana voimana, mihin verbi *heijastua* viittaa. Paulan suhtautuminen selviin torjuntoihin on itseään syyttävä, mikä tulee ilmi substantiivin *epäonnistuminen* käyttämisestä selvän torjunnan synonyymina. Selväksi torjunnaksi nimettyjen episodien määrä Paulan henkilöhistoriassa on vähäinen, mikä tulee ilmi adjektiivissa *harva*. Niiden voima hänen maailmasuhteessaan on kokonaisvaltainen, mikä tulee ilmi verbissä *estää*, sekä ilmaisussa *onnistua yhtään missään*. Ensin hän rajaa vaikutuksen kattamaan *sosiaalisen käyttäytymisen*, mutta kokee vaikutuksen tätä laajempaan, mitä ilmaisu 'yhtään missään' heijastelee. Paula palauttaa kaikenkattavan onnistumattomuuden omaan käyttäytymiseensä, mikä tulee esiin ilmaisussa *en ees yritä, enää*.

- - mul on jotenkin tapana aina poimia niinku joistain porukoista semmosia ihmisiä, mitä mä pidän jotenki erityisen uhkaavina ittelleni syystä tai toisesta.

(Paula: 9, 291 – 293)

- mun näkökulmasta, ne on semmosii tosi itsevarmoja ihmisiä, niinku keil on aina yleensä sanottavaa jostakin asiasta, ja tuntuu et ne pystyy niinku sopeutumaan ihan mihin tahansa tilanteeseen missä ne on, ja että ne niinkun jotenki luonnostaan kerää ihmisiä ympärilleen, että niinku ihmiset hakeutuu niiden seuraan, eikä niiden oikeestaan koskaan tarvi hakea seuraa itse.

(Paula: 9, 302 – 306)

Paula tuo esiin *tavan poimia* ryhmistä tiettyjä ihmisiä, jotka kokee *uhkaavina*. Kyseinen tapa on hänen kokemuksessaan jatkuva, mihin adverbi *aina* viittaa. Paula kuvaa tätä prosessia henkilökohtaiseen tulkintaan perustuvana, mihin pronomini *itselleni* viittaa. Paula kuvaa uhkaavina kokemiaan henkilöitä *tosi itsevarmoiksi, ihmisiksi, joilla on aina yleensä sanottavaa ja pystyviksi sopeutumaan*. Henkilöiden sopeutuvuutta kuvataan kaikenkattavana, mihin ilmaisu *ihan mihin tahansa tilanteeseen* viittaa. Paula tuo myös esiin uhkaaviin henkilöihin liittämänsä ominaisuuden, jota hän kuvaa ilmaisulla *luonnostaan kerää ihmisiä ympärilleen*. Tähän ominaisuuteen kytkeytyen kyseisten henkilöiden *ei tarvitse hakea seuraa itse*.

- - *se menestysfaktori myös, eikä pelkästään se fyysinen kauneus ja semmonen niinkun, sosiaalisen kameleontin tällöiset ominaisuudet, niinku on mun mielestä uhkaavia toisissa ihmisissä. Et jotenki niiltä ihmisiltä aina odottaa semmosta torjuntaa ja kylmyyttä* - - (Paula: 10, 334 – 337)

Paula käyttää ilmaisua *sosiaalinen kameleontti* viittaamaan uhkaaviksi koettujen henkilöiden sopeutuvuuteen sosiaalisissa tilanteissa. Hän tuo myös esille työelämässä hyviksi näkemiinsä asemiin pääsemisen uhkaavana, mihin hän viittaa ilmaisulla *menestysfaktori*. Lainaus tuo ilmi merkityksiä, joita liittyy varsinaiseen vuorovaikutukseen uhkaaviksi koettujen henkilöiden kanssa. Paula *odottaa* näiltä henkilöiltä vuorovaikutuksessa tietynlaisia reaktioita, joita hän kuvaa substantiiveilla *torjunta* ja *kylmyys*. Substantiivien käyttö uhkaavana koettujen henkilöiden käyttäytymisen kuvailussa viittaa kokemukseen näiden henkilöiden vuorovaikutuksessa olemisen tavasta kokonaisvaltaisena. Adverbi *aina* tukee tätä tulkintaa tuoden siihen ajallisen näkökulman.

- - *olin siis koulukiusattu peruskoulussa, ja mä muistan että yks mun kiusaajista oli ainakin tällöinen niinkun vaalea ja nätti tyttö, joka oli myös niinkun suosittu, suosittu, niinku meidän luokalla*. (Paula: 10, 339 – 341)

Paula tuo esiin henkilöhistoriansa kokemuksia liittyen siihen, miten vaikutelmat uhkaavista henkilöistä ovat rakentuneet. Paula nostaa esiin aikaisemman elämänvaiheensa identiteetin *koulukiusattu*. Yhden hänen identiteettinsä rakentajan keskeisiä ominaisuuksia Paula kuvaa adjektiiveilla *vaalea, nätti* ja *suosittu*. Nämä ominaisuudet vastaavat niitä ominaisuuksia,

jotka saavat Paulan kokemaan tietyt henkilöt uhkaaviksi yliopistokontekstissa. Uhkaavuuden kokemusta rakentavat merkitykset näyttäytyvät Paulan kokemusmaailmassa kahden erillisenä nähtävän, mutta toisiinsa kytkeytyvän kontekstin puitteissa. Paula tuo ensinnäkin kertomuksessaan esille vertailuasetelman, jonka kontekstissa uhkaaviksi koetut henkilöt ilmentävät ominaisuuksia, joita hän itse kokee ilmentävänsä vähemmän. Toisekseen kertomuksessaan Paula tuo esiin koulukiusattu – kiusaaja -suhteen henkilön kanssa, joka ilmensi samoja ominaisuuksia. Hän kuvaa varsinaiseen vuorovaikutukseen liittyviä odotuksiaan tätä henkilöhistoriansa suhdetta heijasteleviksi.

Päivi: - - joku antaa sulle siinä välissä ennenku ehit sitä omaa niinku liikesarjaas tehä niin palautetta, niin tota, mä ite inhoon sitä, että siinä sitte ku muut on tehny, niin ne kattoo ku sä teet, ja musta se on semmonen niinkun, ihan semmonen kamala tilanne, että se vähän niinku juonti siihen, että jos mä hiusalalla vaikka leikkasin ja opettajat tuli niinkun kattomaan, niin mä keskeytin sen heti - - (Päivi: 6, 192 – 196)

- - tää niinku vaikeuttaa kaikkea, mitä mä teen, että asioita jotka mä osaan, niin se vaan tekee ne ihan hemmetin hankalaks, et niinku tulee just ne niinku fyysiset niinkun nää käsien tärinät ja kaikkee - - (Päivi: 5, 140 – 142)

Päivi kuvaa sitä, kuinka hänen kokemuksensa kamppailulajiharrastuksensa yhteydessä heijastelevat hänen työharjoitteluun liittyviä kokemuksiaan. Hän esittää näiden kahden kontekstin välille vaikutussuhdetta, harrastuksesta työharjoitteluun, mihin verbi *juontaa* viittaa. Päivi kuvaa tilannetta, jossa hänelle *annetaan palautetta* harrastuksensa yhteydessä. Hän tuo esiin keskeisenä tilanteessa vaikuttavana tekijänä sen, että *muut katsovat kun hän tekee*. Hänen kertomuksessaan nämä tilanteet heijastuivat työharjoittelun tilanteisiin, joissa opettajat tulivat katsomaan hänen työtään. Päivi tuo esille, miten sosiaalinen ahdistus estää häntä tekemästä kunnolla sellaisia asioita, jotka hän muuten osaisi tehdä, mihin ilmaisu *asioita jotka mä osaan* viittaa. Ahdistukseen liittyvät *fyysiset* oireet tekivät hänen työskentelystään hiusalalla hyvin vaikeaa.

- - jonku verran niinkun, tota tota, saattaa olla opettajien tai työnantajien kanssa, mutta, mut se on semmosta aikailla pientä, et mä ihmeen hyvin itseasiassa auktoriteettien kanssa niinkun, tulen toimeen, mutta, ehkä

semmoset, tota tota, nuoremmat ihmiset, et ne tuo ehkä sellasen niinkun, aika isonki pelon - - entisiä koulukavereita, joitten kanssa nyt ei ole ehkä niin hyvin menny, niin tota, tulee semmonen niinku aika iso viha, et tota jos just kysyvät että no miten sulla on niinku noi koulujutut menny ja tällein, ja sitte alat miettiä vaan silleen et näät sen ihmisen ja oot silleen että joo että, sä petit mun luottamuksen ylä-asteella ja kiusasit - - en oo saanu niinkun, niitten muistojen takia niinkun unelma-alaani opiskeltua loppuun, ja mä saan kärsiä näistä ongelmista koko ajan - - (Päivi: 7 – 8, 229 – 240)

Haastatteluaineistosta käy ilmi Päivin odotus muodollisten auktoriteettihenkilöiden normatiivisesta ahdistavuudesta. Päivi on yllättynyt tuon ahdistuksen ollessa hänen kohdallaan vähäistä, mihin ilmaisu *ihmeen hyvin auktoriteettien kanssa tulen toimeen* viittaa. Hän määrittelee ihmisryhmän *nuoremmat ihmiset* sellaiseksi, joka erityisesti aiheuttaa hänelle ahdistusta. Hän nostaa esiin ahdistusta aiheuttavien nuorempien ihmisten kategorian, jonka nimeää *entiseksi koulukavereiksi, joiden kanssa ei ole mennyt hyvin*. Päivi kuvaa tilannetta, jossa tämän kategorian edustaja on kysynyt häneltä *miten koulujutut ovat menneet*. Tässä tilanteessa Päivin kokemuksessa suhteen kontekstina on kiusaaja – petetty -suhde. Huomionarvoista on se, miten Päivi määrittelee suhdetta kiusaajaan. Hän ei nimeä itseään kiusatuksi, vaan määrittelee kiusaamisen merkityksen *pettämiseksi*, joka on tapahtunut hänen ja toisen henkilön suhteen kontekstissa. Lainaus tuo ilmi syy-seuraus -suhteen, jonka Päivi hahmottaa henkilöhistoriansa ja sosiaalisen ahdistuksensa välille. Hän käyttää ilmaisua *ne muistot* viittaamaan sosiaalisen ahdistuksen aiheuttaneeseen tekijään. Päivi tiivistää lainauksessa sosiaalisen ahdistuksen hänelle henkilökohtaisesti keskeisimmät seuraukset ilmaisuilla *en ole saanut niiden muistojen takia unelma-alaani opiskeltua loppuun ja saan kärsiä näistä ongelmista koko ajan*.

*- - lähit hakemaan kesken homman jotain ja kuulu just jotain niinkun, oli se sitten sieltä kiusaajan puolelta tai sitten joltain muulta niinku solulaiselta, että minkä h*****n takia toi tekee tollain tai miks toi tyyppi jätti ton tolla tavalla, ja tälleen, et niinkun, et se oli vähän semmonen et niinku taas semmonen sydäntäpysäyttävä kokemus, ja sitte yrität täysin normisti ihan kuin en olisi kuullut asiaa - - (Päivi: 10, 314 – 318)*

Päivi kuvailee episodina, jonka koki erityisen ahdistavana asuessaan soluasunnossa, jossa hänellä oli yhtenä asuinkumppanina ylä-aste -aikainen koulukiusaaja. Kaikki asukkaat joutuivat vuorollaan puhdistamaan keittiön. Hän kuvailee tilannetta, jossa muut solun asukkaat viettivät aikaa keittiön yhteydessä sijaitsevassa olohuoneessa, kun hän oli suorittamassa omaa puhdistusvuoroaan. Hän kuvailee toimintaansa kohdistuvaa kritiikkiä, jota ei osoiteta suoraan hänelle. Päivi kuvailee kritiikkiä sävyiltään aggressiiviseksi, mihin ilmaisu *h*****n* viittaa. Omaa tunnereaktiotaan tilanteeseen Päivi kuvaa ilmaisulla *sydäntäpysäyttävä kokemus*, mikä viittaa tunteen voimakkaana koettuun kehollisuuteen. Päivi kuvaa omaa käyttäytymistään tilanteessa ilmaisuilla *täysin normi ja ihan kuin en olisi kuullut asiaa*.

*- - kiukkusin siskolle tosi paljon autossa et kiitos, et mulla ei muutenkaan ole mitenkään erityisen hyvä niinkun, tota, niinkun kuva minusta niinkun noilla - - se pyöri monta viikkoa mielessä, että tyyliin et no mitäköhän p*skaa ne taas puhuu musta sitte siellä olohuoneessa - - (Päivi: 14, 444 – 448)*

Päivi nostaa esille myös episodin, jossa hänen käymässä ollut siskonsa oli katsonut luvatta olohuoneessa ollutta, asunnon erään asukkaan omistamaa televisiota. Päivi kertoo episodin jälkeisestä keskustelusta siskonsa kanssa, jossa hän *kiukkusi* siskolleen tämän käyttäytymisen vaikutuksista siihen *kuvaan*, mikä soluasunnon asukkailla on Päivistä. Tässä lainauksessa Hän nimittää tuota kuvaa ilmaisulla *ei erityisen hyvä*. Päivi kuvaa episodin *pyörineen monta viikkoa mielessä*. Hänen kertomuksessaan tämä tulee esiin virittäytyneisyytenä ajattelemaan muiden asukkaiden hänestä käymiä kielteisiä keskusteluja. Verbin pyöriä voidaan nähdä viittaavan ajattelun häiritsevään ja obsessiiviseen luonteeseen.

5.2 Vertailu

*Aleksi: - - sitte ku on niinku [tauko ja huokaus] sanotaan nytte, joku, [tauko] kovempi tyyppi. Näyttää silt et nyt tulee v*tusti kamppaan, niin sit onki onki niinku niin, niin pientä poikaa. (Aleksi: 21, 704 – 706)*

- - enemmänkin niinku just ihan miespuolisten ihmisten kans ja sitte kun on se että ne on jotenki sosiaalisesti varmempia ja - - kriittisempiä, tai tuntuu et ne

vois tuomita. (Aleksi: 16, 538 – 540)

Aleksi kuvaa sitä, miten pelkkä toisen ihmisen läsnäolo vaikuttaa perustavanlaatuisella tavalla hänen minäkokemukseensa. Vaikutelma toisen ihmisen *kovuudesta* saa hänet kokemaan itsensä *pieneksi pojaksi*. Kokemus liittyy lainauksen puitteissa jollain tavalla sukupuoli-identiteettiin. Aleksi tuo esiin, miten hän kokee sosiaalista ahdistusta usein nimenomaan miespuolisten henkilöiden seurassa. Tämän taustalla on kokemus siitä, että he ovat *sosiaalisesti varmempia, kriittisempiä ja tuomitsevampia* naisiin verrattuna. Aleksin kuvaama tuomitseminen näyttäytyy hänen kokemusmaailmassaan viestintätekona, jolla osoitetaan hänen *osaamattomuutensa elämiseen*.

Mähän en tavallaan päällisin puolin nää oikeestaan mitään muuta ku ehkä just jonkun lävistyksen ja ponnarin miehellä, ja ja tota semmoset niinkun rohkeemmat kuteet, tai tupakan tai jotain tämmöst, mä voin jo siit saada sen vaikutelman et et tää niinkun on jollakin tavalla varmempi, ja yleensä se varmuus osottaa mulle sitä, et se on niinku jollaki tavalla valmis myös tuomitsemaan. Ja ehkä sillä tavalla parempi, et sosiaalisesti mä oon niin heikko, et mä aattelen heti et ne jotka on sosiaalisesti niin vahvoi, niin ne on parempii. (Aleksi: 21, 719 – 724)

Se on mun mielest normaali elämistä ja sit se on viel sosiaalist pärjäämistä - - (Aleksi: 24, 828 – 829)

Sukupuoli-identiteettiin liittyvien merkitysten tulkinta syvenee Aleksin kuvaillessa nimenomaan toisesta miehestä saatavaa, *varmaksi* nimeämäänsä vaikutelmaa sosiaalisen ahdistuksen laukaisijana. Tähän sosiaalisen ahdistuksen laukeamiseen Aleksi viittaa ilmaisulla *automaattinen reaktio*, jonka näkee syyksi *yhteenkuuluvuuteen* liittyviin tyydyttämättömiin tarpeisiinsa. Varman vaikutelman aktivoivina tekijöinä hän nostaa esiin ulkoasuun liittyviä asioita, kuten *rohkean pukeutumisen, lävistyksen ja tupakanpolton*. Tämän vaikutelman ahdistavuuden taustalla on oletus siitä, että kyseisen vaikutelman antavalla henkilöllä on taipumus tuomita toinen. Aleksin maailmasuhteessa tuomitsemisen ja *ulkopuolelle jättämisen* ilmiöt kytkeytyvät yhteen kokemuksena omasta kyvyttömyydestä elämiseen. Haastattelun yhteydessä useita kertoja mainitsemaansa *paremmuuden* käsitettä Aleksi avaa määrittelemällä sen *sosiaaliseksi vahvuudeksi*, jonka synonyymeinä hän nostaa

esiin *sosiaalisen pärjäämisen* ja kokonaisvaltaista merkitystä heijastelevan *normaalin elämisen*. Näiden ominaisuuksien paremmuus kumpuaa Aleksin mukaan siitä, että hän on itse *sosiaalisesti heikko*. Toisin sanoen, Aleksin maailmasuhteessa sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyvä kyvykkyys kytkeytyy kokonaisvaltaiseen paremmuuteen. Hän tuo esille, että tämä juontuu hänen oman kyvyttömyytensä kokemuksesta, joka liittyy sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Tämä viittaa paremmuus-huonommuus -määrittelyn tiedostettuun subjektiivisuuteen. Aleksi kuitenkin määrittelee sosiaalisen vahvuuden myös normaaliksi elämiseksi, mikä puolestaan viittaa määrittelyn laajempaan kulttuurisesti jaettuun luonteeseen.

Aleksi nostaa esiin tilanteen, jossa päätyi vapaa-ajallaan tilanteeseen, jossa oli läsnä *varmaksi mieheksi* määrittelemänsä henkilö. Aleksin mukaan kyseinen henkilö oli *vastaanottavainen* hänen viestinnälleen. Tästä huolimatta Aleksi kuvaa kokeneensa voimakasta tunneperäistä vastahakoisuutta läheisempää tutustumista kohtaan, mihin hän viittaa ilmaisulla *mulla se fiilis kuitenkin oli semmottii et joo meistä ei tuu kuule mitään parempii kavereita*. Aleksi kuvaa kokemustaan tilanteessa *selviytymiseksi*. Aleksin kuvauksesta tulee ilmi tilanteessa vaikuttava kokemus varman miehen potentiaalista tuomita hänet, mitä tämän myönteiset reaktiot Aleksin viestintään eivät ratkaisevasti lievennä. Aleksi nostaa niin ikään esiin erään ahdistusta aiheuttavan miespuolisen työtoverinsa. Aleksi kuvaa tätä ihmiseksi, joka *pystyy puhumaan kenelle vaan mitä vaan*. Hän tuo esille myös kokemuksensa kyseisen työkaverin tuomitsevuudesta, jota Aleksi kuvaa ilmaisulla *se lähtöasetelma oli just sillä semmottii et no toi on toi hiljanen tyyppi, niin siellä on vähän niinku tuomittavaa*. Aleksin kokemuksessa työkaverin tuomitsevuus kohdistuu nimenomaan häneen ja hänen hiljaisuuteensa. Aleksi kertoo halustaan olla työkaverin kaltainen, mikä tulee ilmi ilmaisussa *mähän haluisin olla semmonen*.

Aino: - - ehkä mä meinasin lähinnä sitä, että mä nään siinä menestyksekkään version itsestäni, joskus, sillan ku mua ahdistaa, niinä päivin kun mulla on epävarma fiilis, ni tää tyyppi tuntuu kauheen päälleikäyvältä ja dominoivalta, ja sit mä ikäänku ehkä nään itseni, niinku parhaan version itsestäni ja sit mä tajuun et mä oon nyt se huonompi versio itsestäni, et tossa menee se parempi versio musta. (Aino: 13, 440 – 444)

Aino tuo esiin työkaverinsa perustavanlaatuisella tavalla uhkaaviksi kokemiinsa ominaisuuksiin liittyviä merkityksiä. Aino näkee työkaverissa itsensä, ja tämä näkemisen tapa mahdollistuu työkaverin koetun samankaltaisuuden kautta. Tämä samankaltaisuus tulee Ainon mukaan esiin sekä henkilökohtaisissa tavoitteissa, että konkreettisissa, *elämäntilanteeseen ja samannäköisyyteen* liittyvissä samankaltaisuuksissa. Hän liittää toisiinsa *ahdistuksen ja epävarmuuden* kokemuksen. Päivinä, jolloin nuo ominaisuudet ilmenevät hänen kokemuksessaan, näyttäytyy työkaveri hänelle *menestyksekkäänä versiona itsestään*. Näin ollen Aino liittää *päällekkäyyden ja dominoinnin* menestykseen. Ainon maailmasuhteessa näyttäytyy kokemus siitä, että hänen pitäisi olla paras versio itsestään. Tämä kokemus ilmenee päivinä, joina Aino kokee epävarmuutta. Aino tuo esille perustavanlaatuisen pelkonsa *ihmisraunioksi regressoitumisesta*. Tuohon minäkokemukseen tiivistyy Ainon sosiaaliseen ahdistukseen kytkeytyvä uhkakokemus. Aino tuo myös esille kokemuksen *itsevarmuuden kiintiöstä*, joka ilmenee vuorovaikutustilanteissa kyseisen työkaverin kanssa. Tuon kokemuksen aktivoituminen vaatii kuitenkin vertailuun perustuvan samaistumisen vuorovaikutuskumppaniin.

Jani: - - *mä aattelin että nyt mäki kuulostan joltain ihan sellaselta epävarmalta ja joltain reppanalta ja tälle ja sit vaan seki niinku, jäi ärsyttämään se tilanne vähän jälkeenpäin, et mil- mi-mitäköhän ne nyt ajatteli, ajattelikohan ne että Jani on tommonen nörtti nykyään - -*

(Jani: 15, 510 – 513)

Jania jäi erään ahdistavaksi kokemansa, serkkujensa kanssa käydyn tilanteen jälkeen vaivaamaan ajatus siitä, että serkut määrittelisivät hänet *nörtiksi*. Pronomini *mäki* viittaa Janin ajatukseen kategoriasta, johon kuuluu muita ihmisiä, mutta johon hän ei itse halua tulla kategorisoiduksi. Nörtin ominaisuuksiin kuuluu Janin mukaan *epävarmalta ja reppanalta* vaikuttaminen. Kyseisen vaikutelman muodostumisessa keskeiseksi tekijäksi Jani näkee puheen, minkä hän tuo esiin ilmaisulla *kuulostaa*. Jani kuvaa myös ilmaisulla *kuulosti sellaselt vähän niinku oudolt tai niinku tyhmält, tyhmästi sanotulta* viestintäänsä ahdistavassa tilanteessa. Janin maailmasuhteessa näyttäytyy keskeisenä ilmiönä haluttomuus vaikuttaa *surkealta tai reppanalta*, mihin hän liittää itsensä näkemisen *puutteellisena*. Näitä ominaisuuksia hän liittää kategoriaan nörtti. Janin kokemusmaailmassa perimmäisimpänä sosiaaliseen ahdistukseen liittyvänä uhkana näyttäytyy näin ollen haluttomuus tulla

sijoitetuksi tuohon kategoriaan. Janin vuorovaikutukselleen antamat merkitykset voidaan nähdä siten, että hän vertaa niitä standardeihin, joita hän näkee vaadittavan *uskottavaksi* ja *itsevarmaksi* määriteltävältä ihmiseltä. Vastaavasti hän vertaa niitä standardeihin, jotka määrittävät henkilön nörtiksi. Nämä kategoriat näyttäytyvät Janin maailmasuhteessa toisilleen vastakohtaisina. Janin vuorovaikutuskäyttäytymistä motivoi pyrkimys tulla määritellyksi uskottavaksi ja itsevarmaksi, ja vastaavasti välttää nörtiksi määrittely.

- - ne ei ollu mitenkään sellasii et niil ois ollu sellasii kauheit äijäjuttuja, vaan ne oli vähän sellasii niinku, ne miehetki nyt suo-, niinku vähän sillai suoraan sanottuna vähän sellasii, naismaisia, vähän tai tällein niinku, vähän sellasii et ne oli, tuli tyttöjen kans just toimeen, vähän sellasii, vähän sellasii lapsellisia ja tämmösii niinku, että, eikä mitään isokokosiakaan tai tällein, ne oli vähän niinku, että niinku nörtti - - (Jani: 12, 391 – 395)

Jani nostaa esiin lukioajoiltaan tutun kaveriporukan, jota kohtaan tunsii sosiaalista jännittämistä. Hän määrittelee porukan *nörteiksi*. Hän kuvailee kyseistä kaveriporukkaa tuoden keskeisenä piirteenä esille sen, että porukan jäsenet eivät olleet *koviksia*, *pahiksia* tai *kiusaajia*. Hän luonnehtii porukan jäseniä *surkimuksiksi* ja *ei-uskottaviksi*. Jani kuvaa yllättävänä sitä tosiasiaa, että hän jännitti kyseistä porukkaa, mihin ilmaus *jotenki silti mä niinku jännitin niit jostain syystä* viittaa. Jännittämistä aiheuttavaa kaveriporukkaa kuvaillessaan Jani avaa sekä kategoriaan nörtti, että ominaisuuteen surkimus liittyviä merkityksiä. Lainauksessa tulee ilmi näihin käsitteisiin liittyviä sukupuoli-identiteetillisiä piirteitä. Jani määrittelee porukkaa sekä siihen kuulumattomien, että kuuluvien piirteiden kautta. Sekä miehistä että naisista koostuvalla porukalla *ei ollut äijäjuttuja*, ja porukan miehetkin olivat *naismaisia*. Jani kuvailee porukasta puhuessaan ainoastaan porukan miehiä, jotka *tulivat tyttöjen kanssa toimeen* ja olivat *lapsellisia*, mutta eivät olleet *isokokoisia*. Janin mukaan kaveriporukka aiheutti hänessä sosiaalista jännittämistä, koska sen jäsenet olivat olleet näkemässä hänet lukion alussa *reppanan oloisena*. Tähän perustuen Jani ajatteli kaveriporukan jäsenten tietävän millainen hän on *pohjimmiltaan*. Jani tuo esille ilmaisulla *emmä koskaan oo pelänny semmosii koviksii, just jotenki jostain syyst mua on sitte ärsyttäny taas tommoset*, että hän huomaa kokevansa yleisempää ärsyntyneisyyttä suhteessa nörtteihin.

Paula: *No semmonen tosi selvä esimerkki oli niinkun yks tämmönen, ihminen ketä mä kuvittelin niinku jotenki tosi samanhenkiseksi ku itteäni, että me kummatki oltiin kiinnostunu niinku kirjottamisesta ja silloin niinkun alkusyksystä, me oltiin aika paljonki tekemisissä - - kai sillä oli joku semmonen, kai se oli päässy johonki niist klikeistä sitte mukaan, mihin mä en ollu.* (Paula: 6, 190 – 195)

Paulan maailmasuhteessa tulee esiin keskeisenä torjutuksi tulemisen kokemus. Tämä kokemus näyttäytyy hänen identiteettiinsä pysyvämmin kytkeytyneenä. Lainaus on Paulan välitön vastaus kysymykseeni siitä, mitä torjunta hänelle tarkoittaa. Ilmaisuihin oli esiintynyt hänen puheessaan toistuvasti siihenastisen haastattelun aikana. Ilmaisuihin *tosi selvä esimerkki* viittaa siihen, että Paulan tarina suhteestaan kyseiseen ihmiseen ja kyseisen suhteen muodostavista episodeista toimii tässä torjunnan arkkityypinä hänen maailmasuhteessaan. Paula tuo esiin, että sai henkilöön tutustumisen alkuvaiheessa vaikutelman henkilöstä itsensä kanssa *samanhenkisenä*. Haastattelun aikaisesta näkökulmasta käsin hän suhtautuu tuohon vaikutelmaan vääränä, mikä tulee ilmi verbistä *kuvitella*. Koetun samanhenkisyyden pohjana Paula nostaa esiin yhteisen kiinnostuksen kohteen, *kirjoittamisen*, ja yhdessä vietetyn ajan, mikä tulee ilmi ilmaisussa *oltiin aika paljonkin tekemisissä*. Paula nostaa esiin henkilön *klikkiin mukaan pääsemisen* hetkenä, jona heidän etääntymisensä alkoi. Hän kuvaa henkilön suhdetta oletettuun ryhmään omistussuhteen kautta, mihin ilmaisu *sillä oli* viittaa. Tämän omistussuhteen toteutuminen edellytti mukaan pääsemistä. Käsitteet klikki ja pääseminen ilmenevät Paulan kertomuksissa toistuvasti. Ne näyttäytyvät keskeisessä roolissa Paulan maailmasuhteessa, samoin kuin torjunta. Nämä kaikki kolme käsitettä ovat kiinteässä yhteydessä toisiinsa, antaen toinen toiselleen merkityksiä. Ilmaisuihin *mä en ollu (päässyt)* nostaa esiin pääsemisen ilmiöön liittyvän vertailun.

Paulan maailmasuhteessa sosiaalinen ahdistus kumpuaa hänen halustaan *sopeutua sosiaaliseen ympäristöön* ja kokemuksellisesta pystymättömyydestään siihen. Paulan ilmaisu kyvyttömyydestään *onnistua yhtään missään* heijastelee sopeutumattomuuden kokemuksen kokonaisvaltaista vaikutusta. Paulan maailmasuhteessa *torjunnan* kokemukseen liittyy hänet torjuneen henkilön *pääseminen klikkiin*. Paulan kertomuksessa esille tuodun henkilön torjuva vuorovaikutuskäyttäytyminen alkoi tämän klikkiin pääsemisen jälkeen. Paula määrittelee torjunnan arkkityypisenä esimerkkinä näyttäytyvää episodiat omaksi *epäonnistumisekseen*,

jolle luo kontekstia henkilön pääsemisestä ja Paulan pääsemättömyydestä kumpuava vertailu.

- - *se valtava porukka, mikä siinä oli, niin se alko jakautuu semmosiks pienemmiks klikeiks, ja sit mä vaan huomasin niinkun että, miten tuntu että kaikki muut niinkun pääsi niihin klikkeihin, et vähän niinku ympyrät sulkeutu mun ympäriltä, ja mä en niinku yhtään tienny silleen et miten mä oisin luontevasti päässy mihinkään niistä* - - (Paula: 2, 552 – 555)

Paula kuvailee ryhmätilannetta, jossa koki *torjunnan* kokemusta. Hänen kuvauksessaan *valtava porukka* näyttäytyy yhtenä hallitun koordinoituna organismina, joka toimii yhtenäisesti. Tilanteessa on ikään kuin kaksi holistista entiteettiä, Paula ja valtava porukka. Ilmaisuihin *se alkoi jakautumaan* vahvistaa tätä vaikutelmaa. Paula kuvaa itseään tilanteessa passiivisena tarkkailijana, joka *huomaa* muiden ihmisten *pääsemisen klikkeihin*. Hän koki, miten *kaikki muut* pääsivät klikkeihin. Ilmaisuihin *ympyrät sulkeutuivat ympäriltäni* heijastelee ilmaisun *klikki* onomatopoeettista luonnetta. Ryhmät asettuvat hänen kokemuksessaan nopeasti lukkiutuneeseen tilaan. Ilmaisuihin *en tiennyt yhtään miten olisi luontevasti päässyt mihinkään niistä* heijastelee hänen kokemuksessaan ryhmien lukkiutuneisuutta. Paula tunnistaa kaksi tekijää, jotka vaikuttavat ryhmien lukkiutuneisuuteen suhteessaan häneen, *tiedon ja luontevuuden*. Tieto koskee nimenomaan luontevuutta, mutta Paulalla ei ole hallussaan pienintäkään osaa tästä tiedosta. Ilmaisuihin *kukaan ei välitä siitä että oonko mä täällä vai en ja kukaan ei saa siitä mun paikalla olosta niinkun mitään irti* Paula kuvaa kokemustaan tilanteesta, jossa kaikki muut ihmiset näyttäytyvät hänelle klikkeihin integroituneina.

- - *tiiä onks se sit joku semmonen naisellinen kilpailuvietti, ehkä. Mä oon mä oon miettiny sitä niinku että, voiko olla niin että tämmönen vähän tavallisemman näkönen nainen niin näkee jotenki semmosen kilpailutilanteen, kuitenkin sellai ku on jotain kauniimpia naisia läsnä* - - (Paula: 9, 313 – 315)

Paula tuo esiin merkityksiä liittyen tilanteisiin, joissa on läsnä hänen uhkaaviksi kokemiaan ihmisiä. Paula määrittelee itsensä *vähän tavallisemman näköiseksi naiseksi*. Ilmiö on kytköksissä Paulan identiteettiin, mutta ainoastaan kontekstissa, jossa ilmiöt *fyysinen kauneus* sekä siitä kumpuava tavallisemman näköinen nainen ovat läsnä. Komparatiivi *kauniimpi* tuo

esille vertailuasetelman. Paula nimittää kontekstia *kilpailutilanteeksi*. Lainauksessa Paula tuo esiin näkemyksensä uhkaavuuden kokemuksen yhteydestä sukupuoli-identiteettiin. Ilmaisuihin *kilpailuvietti* heijastelee biologista näkemystä kokemukseen vaikuttavista tekijöistä. Paula myös rinnastaa uhkaaviksi kokemiensa henkilöiden ominaisuudet häntä peruskoulussa kiusanneen henkilön ominaisuuksiin. Yhtenä keskeisenä näitä henkilöitä yhdistävänä tekijänä nousee esiin sosiaalinen sopeutuvuus, mihin Paula viittaa ilmaisulla *sosiaalinen kameleontti*. Paulan maailmasuhteessa sosiaalinen sopeutuvuus näyttäytyy *klikkeihin pääsemiseen* suoraan vaikuttavana ominaisuutena.

Päivi: - - *ku se soskammo pyöri siinä niinku mukana niin sitte mie aloin vertailla itteäni toisiin, tai niinku tosi paljon toisiin* - - (Päivi: 2, 65 – 66)

- - *siellä oli semmonen niinku, vuoden nuorempi minua, tota, joka opiskeli, ja se niinku osas kaikki asiat paljon paremmin ku mie, ja se oli viel paljon nopeemmin käyny, muutamassa kuukauessa, ja tota, sit se työnantaja niinku, se arvioi minnuu tosi paljon niinku silleen, että tyliin että, miun pitäis osata paremmin, ja tälleen, ja sit sen kahen kuukauen jälkeen ja sitte ne mitä olin jo koulussa niinkun miettiny, niin mä sain masennuksen* - -

(Päivi: 3, 69 – 73)

Päivi tuo esiin sosiaalisen ahdistuksen tekijänä, jonka seurauksena hän alkoi vertailemaan itseään muihin ihmisiin. Päivin alemman lainauksen täydentävä ilmaisu *tai niinku tosi paljon toisiin* viittaa sen tiedostamiseen, että jonkinlaista vertailua esiintyy aina, mutta sosiaalinen ahdistuneisuus voimisti sitä merkittävästi. Kokemus sosiaalisen ahdistuksen jatkuvasta vaikutuksesta elämään tulee ilmi ilmaisussa *pyöri mukana*. Päivi nostaa esiin esimerkkihenkilön, johon on vertaillut itseään. Päivin kokemuksessa kyseinen henkilö näyttäytyy kaikenkattavasti ylivertaisena häneen itseensä verrattuna, mikä tulee esiin ilmaisussa *osasi kaikki asiat paremmin kuin minä*. Päivi nostaa myös esille sen, että kokemuksessaan hänen työnantajansa *arvioi* häntä riittämättömyyttä ilmaisten, mihin verbi *pitäisi* viittaa.

- - *se oli semmonen aikamoinen järkytys, et voi ei, että mä oon, mä oon taas niinkun, se huonoin siellä* - - (Päivi: 6, 200 – 201)

- - aina tuntu niitten edistyneitten kanssa, että tota, miun pitäis osata paljon enemmän - - (Päivi: 7, 208 – 209)

Päivi kuvaa tilannetta harrastuksensa yhteydestä, jossa hänen valmentajansa kertoi hänelle *perusjuttujen kertaamisen* tarpeesta. Hän kuvaa tilanteen tunnesävyä ilmaisulla *aikamoinen järkytys*. Tunnesävyille antaa kontekstin vertailuasetelma, jota kuvaa adjektiivi *huonoin*. Tämä minäkokemus on eri konteksteissa toistuva, mikä tulee ilmi adverbistä *taas*. Ilmaisun *mä oon* toistaminen korostaa minäkokemuksen kiinteyttä ja voimakkuutta. *Edistyneiksi* nimittämiensä henkilöiden seurassa hänen kokemuksensa osaamisensa riittämättömyydestä korostui huomattavasti, mihin adverbi *paljon* viittaa.

Päivi tuo esille näkemyksensä sosiaalisen ahdistuksensa alkuperästä ylä-aste -aikaisissa *muistoissaan*, joihin liittyy *kiusatuksi* tulemistä. Päivi nostaa esiin nämä henkilöhistoriansa kokemukset kontekstina sekä niille uhkaavuuden kokemuksille, joita tuntee joitakin ihmisiä kohtaan, että kaikelle muullekin kokemalleen sosiaaliselle ahdistukselle. Sosiaalinen ahdistus esiintyy Päivin maailmasuhteessa elämää rajoittavasti myös tilanteissa, joissa uhkaaviksi kokemiaan henkilöitä ei ole läsnä. Nuo tilanteet aiheuttavat Päivin kokemusmaailmassa jopa suurimman sosiaaliseen ahdistukseen liittyvän kärsimyksen, koska ne estävät häntä toimimasta *unelma-alallaan*. Päivi kuvaa samassa soluasunnossa kanssaan asuneita, hänelle ahdistusta aiheuttaneita henkilöitä ilmaisulla *suositumpia ihmisiä*. Päivi kuvaa adjektiivilla *outo* sitä käsitystä, jonka uskoo asuinkumppaneilla hänestä olleen.

- - mä olin ite niinku, mun harrastukset on vähän semmosia niinku, ehkä silleen, miten nyt sanoisin, ei nyt ehkä tabuja - - (Päivi: 14, 468 – 469)

Päivi perustelee ylä-aste -aikoihinsa pohjautuvaa käsitystä, jonka näki asuinkumppaneillaan itsestään olevan. Hän tuo esiin *harrastuksensa* keskeisenä syynä asuinkumppaneiden suhtautumiseen. Harrastuksella tässä yhteydessä Päivi viittaa tietyn kansallisen kulttuurin monipuoliseen harrastamiseen, mikä näkyy hänen ulkoisessa olemuksessaan. Ilmaisun *mä olin* viittaa Päivin harrastusten olevan kytköksissä hänen identiteettiinsä. Päivi määrittelee harrastuksiaan negaation kautta, määrittelemällä ne ilmaisulla *ei nyt ehkä tabuja*. Negaatiosta huolimatta substantiivi *tabu* jää hänen kertomuksessaan ainoaksi harrastuksiaan määritteleväksi ilmaukseksi.

- - *se tosiaan toi sitä ehkä, vähän outoja katseita, niin niillä saatto tietysti sen ylä-asteen puolelta olla joku semmonen mielikuva että siellä on silleen hirveen ujo ja tietää että niinku, on semmonen että on kiusattu ihminen, on niinkun, tyyltiin, tietävät että ahaa tuo on tehnyt jotain, että sen takia sitä kiusataan - -*
(Päivi: 15, 472 – 475)

Kertomuksessaan Päivi rinnastaa *outoutensa suosituiksi* kutsumiensa henkilöiden normatiivisesti myönteisempään olemukseen. Suositut ihmiset näyttäytyvät minuuksiltaan sellaisina, joihin liittyy yleisesti hyväksytyjä ominaisuuksia. Suosituksi määritelty henkilö voidaan nähdä ominaisuuksiensa puitteissa sellaisena, jota valtaosa yhteisöstä pitää haluttavana vuorovaikutuskumppanina. Ilmaisuihin *se tosiaan toi sitä* viittaa Päivin tulkintaan harrastuksiensa vaikutuksesta häneen kohdistuvaan suhtautumiseen, mikä tuli esiin *outoina katseina*. Päivi nostaa lisäksi esiin ilmaiset *ujo* ja *kiusattu ihminen*, kuvatessaan näkemystään siitä *mielikuvasta*, mikä asuinkumppaneilla hänestä on. Mielenkiintoisella tavalla Päivin kertomus heijastelee näkemystä kiusaamisen perustumisesta siihen, mitä kiusattu on *tehnyt*, ei esimerkiksi identiteettiin.

5.3 Selviytyminen

Aleksi: - - *siel mä vasta niinku huomasin et, no nyt mä yritän olla niinku todella viisas ja hauska ja, tavallaan parempi ihminen ku ne muut, jotta ku ne on huonompi, niin jollakin tavalla ne hyväksyy mut, koska mä oon parempi, ja sillonhan mä en voi olla mun niinku niitten ihmisten kans jotka on parempi ku minä, tai ku mä aattelen et ne on parempi ku minä ja kuitenkin yhekskytviis prosentti tuolla niinku on, ainaki mun päässä.* (Aleksi: 19, 658 – 662)

Osallistuttuaan ihmissuhdetaitokurssille Aleksi huomasi taipumuksensa pyrkiä olemaan jollain tavalla muita parempi sosiaalisissa tilanteissa. Keskeisinä paremmuuteen pyrkimisen keinoina Aleksi nostaa esiin *viisauden* ja *hauskuuden*. Pyrkimyksen taustalla on kokemus siitä, että lähes kaikki ihmiset ovat häntä parempia jollakin perustavanlaatuisella tavalla, joten hänen täytyy yrittää kompensoida huonommuuttaan. Tämän lisäksi taustalla on oletus siitä,

että hänet voidaan hyväksyä vasta ollessaan muita parempi. Aleksi tiedostaa, että kokemus muiden ihmisten paremmuudesta on subjektiivinen, mikä tulee ilmi ilmauksessa *ainakin mun päässä*. Hän kuitenkin kokee, ettei hän *voi olla* sellaisten ihmisten kanssa, jotka kokee itseään paremmiksi.

Sit oli kerranki tää, tää tyyppi ni, huomasin jopa sen et et mä voin olla hauska, ja et mul voi olla hauskaa, tämmösii uusii kokemuksii, ne oli tarpeellisii.

(Aleksi: 15, 505 – 506)

Minä: *Niin et miks se oli miks se oli tarpeellista?* (Aleksi, 15, 515)

Noh, just tää et mä nään että, mä voin nauttii ihmisten seurast et se on oikeesti mahollista. (Aleksi: 15, 518)

Aleksi on tuo esille keskeisenä selviytymiskeinonaan *hauskana olemisen*. Hän nostaa esiin vuorovaikutustilanteen lukiokurssilta, jossa koki myönteisenä vuorovaikutuksensa vierustoverinsa kanssa. Aleksi tuo esille kokemuksen *tarpeellisuuden*. Aleksin maailmasuhteessa tuo kokemus merkitsi sitä, että hän *näki* voivansa *nauttia ihmisten seurasta*. Tämän kokemuksen voidaan nähdä luovan kontekstia hauskana olemiselle selviytymiskeinona. Ilmaisuuksella *oikeesti mahollista* heijastelee kokemuksen vaikuttavuutta Aleksin maailmasuhteessa. Kokemus oli laadultaan sellainen, mitä Aleksi ei aikaisemmin uskonut mahdolliseksi.

Aino: Sosiaaliset tilanteet, joissa mä oon huono, tai koen itteni epäonnistuneeks tai, ja epäonnistuneel mä meinaan heikoks ja araks ja hiljaseks ja nössöks [naurahtaa], nössöys on mun alkoholiannos. Et, mä pelkään tilanteita, joissa mä oon epävarma, koska sit voi, siit voi alkaa sellanen epävarmuuden ryyppuputki, mikä jatkuu viikkokausia tai kuukausia, entä jos mä repsahdan epävarmuuteen? (Aino: 13, 426 – 431)

Aino kuvaa suhdettaan sosiaaliseen ahdistukseen alkoholistimetaforan avulla. Hän kuvaa sitä, kuinka kuivilla oleva alkoholisti ei voi ottaa yhtäkään alkoholiannosta pelkäämättä *repsahtamiseksi* nimitetyn kierteen alkamista, jossa alkoholi alkaa hallita henkilön elämää. Ainon kokemusmaailmassa ahdistavan työkaverin itsevarmaan, dominoivaan ja

päälleikäyvään käyttäytymiseen sekä vahvaan läsnäoloon liittyy vastaavia uhkaavia merkityksiä, joita alkoholistilla voi liittyä saatavilla olevan alkoholin läheisyydessä olemiseen. Ainon kertomuksen valossa nämä työkaverin uhkaavat piirteet aktivoituvat päivinä, joina hän kokee olonsa epävarmaksi ja ahdistuneeksi. Lainaus kytkee alkoholistimetaforan Ainon jokapäiväiseen elämään ja niihin sosiaalisiin tilanteisiin, joihin liittyy perustavanlaatuisella tasolla uhkaavia kokemuksia. Sosiaaliset tilanteet, joissa hän kokee itsensä *epäonnistuneeksi*, vertautuvat alkoholistin alkoholiannoksen nauttimiseen. Epäonnistumisella hän tarkoittaa kokemusta itsestään *heikkona, arkana, hiljaisena ja nössönä*. Ainon selviytymisen kannalta on keskeistä, että hän varoo epäonnistumista päivinä, joina *epävarma minä* on määrittävä minuuden konteksti. Aino tuo myös esille, että työkaverin erityisen *itsevarma* käyttäytyminen aktivoi hänessä epävarmaa minää.

- - mä voin tehdä mitä mä haluun [naurahtaa]. Ehkä jotenki sillain sosiaalisesti rohkee, et vois just esiintyy suurillekki yleisöille ilman et on mitään jännityksen oireita, ja, pystyis jotenki oleen luontevasti ihmisten kaa ilman mitään stressiä, et pystyis mennä jutteleen kelle tahansa ja, aina sanoo mitä haluu sanoo ja pystyis puolustaa itteensä sellasis konfliktitilanteis ilman että syke nousee ja, kädet hikoo. Et sellai sosiaalisesti rohkee kaikis erilaisis tilanteis - - (Aino: 2, 39 – 44)

Aino tuo esiin niitä merkityksiä, joita hän liittää *tavoiteltuun minäänsä, onnistuneeseen minään*. Sosiaalinen jännittämättömyys näyttäytyy Ainon kokemuksessa tilana, jossa hän *voi tehdä mitä haluaa*. Se näyttäytyy näin ollen hyvin kokonaisvaltaisella tavalla elämään vaikuttavana ilmiönä. *Luonteva oleminen ihmisten kanssa* ja *kyky puolustaa itseään konfliktitilanteissa* näyttäytyvät niin ikään keskeisinä ilmiöinä. Ainon pelko määrittelemäänsä epäonnistunutta minäkokemusta kohtaan tulee ymmärrettäväksi, kun se asetetaan *ihmisraunioksi* nimitetyn minäkokemuksen kontekstiin. Tämä identiteetikokemus kytkeytyy sekä Ainon näkemykseen sosiaalisten tilanteiden pelon pohjimmaisesta olemuksesta, että hänen maailmankuvaansa.

Ainon kokemusmaailmassa näyttäytyy toinen selviytymiskeino *epäonnistumisen välttämisen* lisäksi. Hän nostaa esiin tilanteita, joissa on nähnyt ahdistavaksi kokemansa työkaverin itkevän. Ilmaisuihin *eihän tää henkilö ookkaan niin vahva välttämät, kun mä aattelin, eikä niin*

pahansuopa viittaa vaihtoehtoiseen kertomukseen työkaverista, jonka *todisteena* itkeminen ilmenee. Tämä vaihtoehtoinen kertomus työkaverista muuttaa Ainon ja työkaverin suhteen kontekstia *tahtojen taistelusta* sellaiseksi, jossa epäonnistuminen menettää ne merkitykset, joita sillä Ainon ja työkaverin tyypillisessä suhdekontekstissa on.

Jani: - - *aloin jännittää just sitä, et mä niinku en haluu niitten niinku edes vaikuttaa joltain kauheelt reppanalta tai tällein, mä niinku, en tainnu nähä niit jossain vaihees niinku johonki vuoteen, kahteen, suunnilleen just vaan sen takii* - - (Jani: 9, 283 – 285)

- - *olin aina just silleen tosi jäisen olonen, tai jännitin kauheesti, ja just koitin niinku, oikein mietin et mitä mä sanoisin, että mä en kuulostais miltään urpolta, että haluisin vaikuttaa sellaselt itsevarmalta ja sanavalmiilta* - - (Jani: 9, 288 – 290)

Jani tuo esiin serkkunsa esimerkkeinä sosiaalista jännittämistä aiheuttavista henkilöistä. Serkkuihin kohdistuneen jännittämisen ytimessä on Janin mukaan haluttomuus vaikuttaa *reppanalta*, mikä voi Janin maailmasuhteessa johtaa siihen, että serkut määrittelevät hänet *nörtiksi*. Tämä haluttomuus on johtanut jatkuvaan ja tietoiseen serkkujen kohtaamisen välttämiseen, mihin ilmaisu *just vaan sen takii* viittaa. Tähän kytkeytyen Jani on haluton käyttäytymään tavoilla, jotka hänen kokemuksessaan toisivat esiin hänen minuuteensa liittyviä *puutteiksi* määriteltyjä piirteitä. Jani kuvaa sosiaalisesti jännittävää olotilaansa serkkujen seurassa *jäiseksi*. Hän kuvaa tietoisesti kiinnittäneensä huomiota puheeseensa, tavoitteenaan sekä kuulostaa *itsevarmalta* ja *sanavalmiilta*, että olla kuulostamatta *urpolta*. Näitä kaikkia vuorovaikutuskäyttäytymisen tavoitteita kontekstualisoi Janin pyrkimys välttää *nörtiksi* määrittely.

Mä en nyt muista mitä muuta siin niinku puhuttiin, mut se on jääny vähän mieleen just silleen, et mä niinku, huo- mä olin siit kans huolissani et kuulostikohan mun ääni jotenki epävarmalt tai vaikka vapisevalta tai, tai et miltäköhän muuten toi vaikutti mun olemus, mä niinku sitä niinkun enimmäkseen siin huolehdin. (Jani: 16, 550 – 553)

- - *periaattees niinku mä pidän sitä jännittämistä aina vähän niinku*

*epänormaalina, et periaattees kaikki ehkä nyt jollain tasol jännittää, mut
sillain niinku mä oon halunnu peittää sit ne merkit just itestäni - -*

(Jani: 18, 620 – 622)

Jani ei muista tilanteessa käydyn keskustelun sisältöä, mutta muistaa olleensa *huolissaan äänensä* mahdollisesta *epävarmasta* ja *vapisevasta* prosodisesta laadusta. Ilmaisua *sitä* *enimmäkseen siinä huolehdin* tuo esiin Janin huomion olleen keskeisesti sanattomassa viestinnässään. Janin vuorovaikutuksen tavoite tilanteessa, johon hän viittaa ilmaisulla *mä en kuulostais miltään urpolta*, liittyy erityisesti näihin sanattoman viestinnän piirteisiin. Keskeiseksi ilmiöksi nousee ilmaisun *miltäköhän muuten toi vaikutti mun olemus* heijastelema kysymys siitä kokonaisvaltaisesta vaikutelmasta, joka Janin kokemuksessa serkuille välittyi. Jani määrittelee jännittämisen ristiriitaisesti sekä *epänormaaliksi*, että ihmisyyteen kuuluvaksi. Hän tuo esiin, että haluaa peittää jännittämisen merkit nimenomaan itsestään. Tämä halu rinnastuu Janin esille tuomaan kompensatioon. Halu kompensoida kytkeytyy hänen kokemukseensa siitä mielikuvasta, joka jollakin tai joillakin henkilöillä hänestä on. Janin vaikutelman hallinta kohdistuu erityisesti niihin *merkkeihin*, jotka hän kokee muille näkyvään jännittämiseen viittaaviksi.

*- - haluun piilottaa ne kaikki merkit itestäni, mä haluun niinku vaikuttaa
semmoselta jotenki uskottavalta ja tämmöseltä itsevarmalta, vaikka mulla,
mulla ei sit kauheesti oiskaan mitään niinku kavereita - - (Jani: 18, 625 – 627)*
*- - mä haluun vaikuttaa sellaselt itsevarmalta et kenenkään, kenellekään ei
tulis mieleenkään niinku et ajatella et mä oon joku autettava - -*

(Jani: 20, 677 – 678)

Lainaukset tuovat esiin sen vastahakoisuuden, jota Jani kokee suhteessa jännittämisenä muille näyttämistä kohtaan. Hän kuvaa kaverittomuutta ja syrjäänvetäytymistä jännittämisen näyttämistä parempina vaihtoehtoina. Hän halunsa *vaikuttaa uskottavalta ja itsevarmalta* on hänen maailmasuhteessaan tärkeämpää kuin se, että hänellä olisi kavereita. Jani haluaa pitää huolen siitä, ettei yksikään ihminen kategorisoisi häntä *autettavaksi*.

Paula: *- - mä kuolen jos mä meen sinne, et mun on, sit mun oli vaan pakko*

niinku olla vähän aikaa siinä niinku ovien sisäpuolella ja räpeltää jotain kännykkää ja sit mä lopulta kirjoitin niinku vihkoon, ku siin oli pari minuuttii aikaa ennen ku piti lähtee, sen porukan kanssa menemään sinne kokouspaikalle, niin sit mä kirjoitin vihkoon ja mä onnistuin niinku sillä rauhottamaan itteni kun mä sain niitä, ajatuksia niinku siihen paperille järjestykseen. (Paula: 5, 141 – 146)

Paulan selviytymiskeinot kohdistuvat suoraan ahdistuksen hallintaan tilanteissa, joissa ahdistus esiintyy paniikinomaisella intensiteetillä, mihin ilmaisu *mä kuolen jos mä meen sinne* viittaa. Paulan kertomuksessa kännykän käyttö näyttäytyy keinona saada huomio pois ahdistuksen tunteesta. Hänen selviytymiskeinonsa toimivuus viittaa lainauksen puitteissa kontrollin tunteen palauttamiseen. Paulan selviytymiskeino toimii varsinaisten sosiaalista ahdistusta aiheuttavien tilanteiden ulkopuolella, mutta niiden välittömässä ajallisessa läheisyydessä. Se auttaa häntä olemaan kokonaan välttämättä ahdistavia sosiaalisia tilanteita. Sen sijaan että hän jättäytyisi kokonaan pois, hän silti pystyy menemään paikalle. Hänen selviytymiskeinonsa ei kuitenkaan auta häntä ratkaisemaan sosiaaliseen ahdistukseensa liittyviä ongelmia, koska se ei vaikuta itse tilanteiden aktiivisiin tapahtumiin. Tämä tulee ilmi erityisesti hänen motivaationsa puutteesta, mitä ilmaisu *en yritä enää* heijastelee. Hänen toimintansa ahdistavissa sosiaalisissa tilanteissa on reaktiivista ja passiivista.

Päivi: - - mulle sanottiin, et mä en saa keskeyttää sitä, koska tota ne ei voi kattoa et miten hyvin mä teen sen, ja tota, tuol on vähän se sama, et niinkun, mä siellä sitte rupeen hirveellä vauhilla ja sitten en oikeestaan niinkun, sen takia välillä keskity - - (Päivi: 6, 197 – 199)

Päivi tuo esille kokevansa ahdistusta tilanteissa, joissa hänen tekemistään katsotaan ja annetaan siihen liittyvää palautetta. Hän tuo myös esille selviytymiskeinona toimivan tapansa *keskeyttää* tekeminen näissä tilanteissa. Päivin tapa lopettaa työskentely välittömästi opettajien tullessa paikalle johti opettajien kieltoon lopettaa työskentelyä. Päivin kokemukseen tilanteessa vaikuttaa työharjoittelun työnantajan vaatimuksen muodostama merkityskonteksti, jonka mukaan Päivin *pitäisi osata paremmin*. Kokemukseen vaikuttaa myös toiseen työharjoittelijaan koetun suhteen konteksti, jonka määrittävänä tekijänä Päivi nostaa esiin riittämättömyyden kokemusta aiheuttavan vertailun. Päivi tuo myös esille, miten

vertailu oli sosiaalisen ahdistuksen kontekstualisoimaa, sen alkaessa ahdistuksen jatkuvan esiintymisen myötä. Päivi tuo esiin toisen selviytymiskeinon tilanteissa, joissa hän kokee olevansa arvioivan tarkkailun kohteena, eikä keskeyttäminen ole mahdollista.

Selviytymiskeinoaan hän kuvaa ilmaisulla *ruveta hirveällä vauhdilla*. Tämän selviytymiskeinon seurauksena Päivi kuvaa sitä, ettei hän *keskity*. Päivin selviytymiskeinot ovat hänen toimintansa kannalta välittömästi vahingollisia. Ne pyrkivät etäännyttämään Päiviä yhdestä ahdistusta aiheuttavasta ilmiöstä, samalla saaden osittain itsessään aikaan toisen ahdistusta aiheuttavan ilmiön.

- - *pelotti ylipäättään mennä sen ihmisen ohi, ja sitte tota, mä en keittiössä oleskellu niinku ollenkaan, mä tiskasin astiat siinä meidän huoneen niinkun, pienessä altaassa, mä en uskaltanu ollenkaan mennä keittiöön - -*

(Päivi: 8 – 9, 268 – 270)

Päivi kuvaa suhdettaan ahdistavaksi kokemaansa, kanssaan samassa soluasunnossa asuneeseen ylä-aste -aikaiseen koulukiusaajaansa ilmaisulla *ei voinut ollenkaan luottaa*. Hän kuvaa henkilön käyttäytymistä yhteisessä soluasunnossa asumisen aikaan ilmaisulla *ei mulle mitään erikoisemmin sanonut*. Päivi näkee käyttäytymisen olevan ristiriidassa edellä mainitun suhteeseen liittyvän kokemuksen kanssa, mikä tulee ilmi adverbistä *vaikka* kahden viimeksi mainitun ilmaisun välillä. Aineistosta ei käy suoraan ilmi, minkälaiseen käyttäytymiseen Päivi viittaa ilmaisulla *erikoisempi sanominen*. Lainauksen kontekstissa se näyttäytyy käyttäytymisenä, joka vahvistaisi näkemyksen, jonka mukaan ahdistavaksi koettuun henkilöön ei voi luottaa. Päivi kuvailee suhteen vaikutuksia omaan käyttäytymiseensä esimerkiksi suihkussa käynnistä, jonka yhteydessä hän *tarkisteli lukkoa monta kertaa*. Päivi kuvailee suhdettaan asuntonsa keittiöön ilmaisulla *en uskaltanut ollenkaan mennä ja en oleskellu ollenkaan*. Hän kuvaa keittiön välttämistä kokonaisvaltaiseksi, mihin adverbi *ollenkaan* ja sen toistaminen viittaavat. Hän käytti pelon takia tiskaamiseen keittiön sijaan omassa huoneessaan olevaa allasta. Oman huoneen altaan kuvailussa käytetty adjektiivi *pieni* viittaa kompromissiin, jossa Päivi valitsi huonompana pitämänsä vaihtoehdon välttääkseen pelolle altistumista. Välttäminen näyttäytyy keskeisenä Päivin selviytymiskeinona, jonka toteutumiseksi Päivi on valmis kompromisseihin, kuten esimerkiksi omassa kodissaan liikkumisen huomattavaan rajoittamiseen.

6 Toinen hyväksyjänä

Tulosten toinen pääteema on *Toinen hyväksyjänä*. Teemassa tuodaan esiin merkityksiä liittyen suhteisiin, joiden konteksteissa sosiaalista ahdistusta ei tutkittavien kokemuksessa ilmene tai sitä ilmenee vähemmän. Teema on nimetty sen perusteella, että kaikkien tutkittavien kokemusmaailmassa sosiaalisen ahdistuksen ilmentymättömyyteen kytkeytyy heidän kokemuksensa itsestään hyväksyttävänä ihmisenä ja tuo kokemus ilmenee suhteessa toisiin ihmisiin. Hyväksyttävänä ihmisenä olemiseen liittyvät merkitykset puolestaan näyttäytyvät eri tutkittavien kesken idiosynkraattisina. Teeman ensimmäinen alateema on *kokonaisvaltainen hyväksyntä*. Se on nimetty sen perusteella, että alateeman kuvaamien suhteiden konteksteissa ei ilmene vertailun ilmiötä. Toinen alateema on *suotuisa vertailu*. Sen kuvaamissa suhdekonteksteissa sosiaalisen ahdistuksen ilmentymättömyys tai vähäisempi ilmentyminen perustuu sellaiseen vertailuun, jonka pohjalta tutkittava kykenee liittämään minuuteensa suotuisia merkityksiä. Seuraavien aineistositaattien jakaminen alateemoihin on tehty sen perusteella, näyttäytyykö niissä vertailun ilmiötä kokemusta määrittävällä tavalla.

6.1 Kokonaisvaltainen hyväksyntä

Aleksi: - - *kun tauollekki menee niin tuntuu et siel on samantyyppist porukkaa, tavallaan niinku vitsinä voi sanoo et kaikki yhtä eksyksissä, et kaikki jossain v***n puhelinmyynnissä, ja niinku siit lähetään. Hyvää porukkaa. Sopivan rentoo, mut, rentoo, mut ei liian rentoo, että must ei niinku kuitenkaan tunnu et et mä en oo rento enää, niin.* (Aleksi: 16, 543 – 546)

Aleksi nostaa esiin esimerkkitalanteen, jossa ei ole kokenut olevansa huonompi kuin muut. Aleksin kuvauksessa nousee esiin samalla tasolla olemisen kokemus suhteessa muihin, mihin ilmaisu *tuntuu et siel on samantyyppist porukkaa* viittaa. Ilmaisulla *kaikki yhtä eksyksissä* hän määrittelee sekä itsensä, että työkaverinsa. Aineiston puitteissa ilmaisu eksyksissä näyttäytyy Aleksin maailmasuhteessa kielteisenä ominaisuutena, kun se asetetaan paremmuus–huonommuus -määrittelyn ja tuon paremmuuden kannalta keskeisen *varmuuden* kontekstiin. Kokiessaan olevansa samalla tasolla työkavereidensa kanssa, tapahtuu tämä kokeminen laajemmassa huonommuuden kontekstissa. Toisin sanoen Aleksin maailmasuhteessa hän ja

työkaverinsa ovat huonompia suhteessa valtaosaan ihmisistä, mihin myös ilmaisu *kaikki jossain v***n puhelinmyynnissä* viittaa. Aleksi kuvaa työkavereitaan ilmaisulla *hyvää porukkaa*. Tähän kytkeytyvä ilmaisu *rentoo, mut ei liian rentoo* tulee ymmärrettäväksi, kun se asetetaan Aleksin maailmasuhteen paremmuus–huonommuus -määrittelyn kontekstiin. Porukan hyvyys perustuu Aleksin kokemusmaailmassa siihen, että hän kokee pärjäävänsä, kokee ettei ole sosiaalisesti heikko ja kokee olevansa hauska. Samalla tasolla kanssaan oleviksi kokemiaan työkavereita Aleksi kuvaa adjektiiveilla *samantyyppinen, ujo*, sekä ilmaisuilla *ettii itteensä* ja *samas tilantees*. Aleksin kuvaama vuorovaikutus samantyyppisten työkavereiden kanssa näyttäytyy hänen maailmasuhteessaan sellaisena, jossa muodostuu mahdollisuus *yhteenkuuluvuuden tunteen* kokemiselle. Näiden suhteiden kontekstissa vertailun ilmiöstä kumpuava *huonommuuden* kokemus ei ilmene.

Aino : - - seurustellessa mul ei koskaan oo sellast oloo, et mä oisin arvoton ja huono, päinvastoin oikeestaan, et mä aattelen aina et mä oon, mä oon tosi hyvä saalis [naurahtaa], et mä oon fiksu ja sillai pidän huolta ulkonäöstäni ja, jotenki oon taloudellisesti vakaa ja, et aina jos seurustelee, niin sit mul on sellanen, sosiaalinen fobia on kuin tiessään - - (Aino: 15, 514 – 518)

Aino nostaa esiin *parisuhteen* suhdekontekstina, jossa ei ole kokenut sosiaalista ahdistusta. Hän yleistää samansuuntaisen taipumuksen koskemaan miessukupuolta kokonaisuudessaan, mihin ilmaisu *en jännitä ehkä niin paljon miehiä* viittaa. Aino kuvaa kokemustaan seurustelusuhteen kontekstissa negaation kautta, kuvaillen minäkokemusta, jota hänellä ei ole kontekstissa ilmennyt. Adjektiivit *arvoton* ja *huono* kuvaavat minäkokemuksia, jotka Aino liittää kiinteästi sosiaalisen ahdistuksen kokemukseen ja joiden kaltaista minäkokemusta hän ei ole kokenut seurustelusuhteen kontekstissa. Ilmaisut *hyvä saalis, pidän huolta ulkonäöstäni, taloudellisesti vakaa* ja adjektiivi *fiksu* kuvaavat toistuvia Ainon minäkokemuksia seurustelusuhteen kontekstissa. Ilmaisulla *päinvastoin oikeestaan* Aino alleviivaa kontrastia arvottomaan ja huonoon minäkokemukseen, jotka hän kytkee sosiaaliseen ahdistukseen. *Sosiaalinen fobia on kuin tiessään* kuvaa Ainon kokonaisvaltaista kokemusta seurustelusuhteen kontekstissa.

- - pitäisköhän jopa jännittää jonkin verran tätä ihmistä tai jotenki niinku, jotenki skarpata vähän enemmän, [naurahtaa] että ei jotenkaan pitäis toista

niin itsestäänselvytenä, et tyyliin ku toinen puhuu, ni alkaa vaan katella jotain kännykkää , et jotenki että pitäiskö ees vähän niinku jännittää, jopa, et jotenki, tää on ikäänku sosiaalisen fobian toinen ääripää - -

(Aino: 16, 545 – 549)

Aino tuo esiin ilmiön, jota nimittää ilmaisulla *sosiaalisen fobian toinen ääripää*, jolla hän viittaa suhdekokemukseen, jossa sosiaalista ahdistusta ei ilmene ollenkaan. Ilmaisulla *pitää toista itsestäänselvytenä* Aino kuvaa suhteessa olemisen tilaa, jossa ei ilmene missään määrin edes sosiaalisen ahdistuksen voimakkuuden jatkumon heikompaa päätä kuvaavaa *jännitystä*. Ilmaisulla *pitäisköhän jopa jännittää jonkin verran tätä ihmistä* Aino tuo esiin myönteisen näkökulman sosiaaliseen ahdistukseen, viitaten jännittämisen itsestäänselvytenä pitämistä ehkäisevään vaikutukseen. Parisuhde näyttäytyy Ainon kokemusmaailmassa *ihmisraunio*-minuudelle vastakkaista minäkokemusta luovana suhdekontekstina. Se ei kuitenkaan näyttäydy ihmisrauniominän aktivoitumisen mahdollisuutta poistavana. Aino tuo esille olleensa parisuhteessa aikana, jolloin ihmisrauniominä esiintyi hallitsevana minäkokemuksena hänen maailmasuhteessaan.

Jani: - - *just ehk semmoset keihin on niinku, ketkä on oppinu tuntemaan jotenki paremmin, etenki just niinku mun perhe, mun veljet ja mun vaikka vanhemmat, et mä en oo niitten seurassa, mä oon ihan erilainen mitä oon vaikka jossain koulussa - -* (Jani: 20, 691 – 693)

Jani tuo esiin *vanhempansa* ja *veljensä* henkilöinä, joiden seurassa ei koe sosiaalista ahdistusta. Janin mukaan tämä perustuu siihen, että heidät hän on *oppinut tuntemaan paremmin*. Minuuttaan näiden suhteiden kontekstissa Jani kuvaa ilmaisulla *mä oon ihan erilainen mitä oon vaikka jossain koulussa*, jättäen kuvauksen avoimeksi. Jani on tuonut esille hänelle jännitystä lukion kontekstissa aiheuttavan kaveriporukan. Ilmaisulla *he tietävät minkälainen hän on pohjimmiltaan* Jani kuvasi näkemystään porukkaa kohtaan tuntemansa jännittämisen alkuperästä. Jani viittaa tiedolla pohjimmisesta olemuksestaan siihen, että kyseinen kaveriporukka *oli näkemässä*, kun hän oli lukion alussa *reppanan oloinen*. Janin kuvaama jännittämisen alkuperä siinä, että kaveriporukka tietää minkälainen hän on *pohjimmiltaan*, viittaa Janin näkemykseen itsestään reppanan oloisena. Aineiston puitteissa jää auki, liittyykö paremmin tuntemiensa henkilöiden jännittämättömyys ennen kaikkea

siihen, että Jani ei koe heidän seurassaan olevansa *pohjimmiltaan reppanan oloinen*, vai onko heidän seurassaan hyväksyttävää olla reppanan oloinen. Tieto Janin pohjimmaisesta olemuksesta voi viitata hänen pohjimmaiseen olemukseensa koulun kontekstissa, siihen rajautuen.

Paula: - - *hyväksytty fiilis tuli melkein semmonen, että tästähän sais hyvän kaverin tästä ihmisestä. Niinku ehkä semmonen toivo oli kans päällimmäisenä, että ehkä tää ei tuukkaan olemaan niin hirveetä, koska mä olin niinku pelänny sitä, yliopistoon menemistä niinku pitkään. Sitä että miten mä sopeudun siihen, siihen tota uuteen sosiaaliseen ympäristöön.* (Paula: 7, 232 – 236)

Paula kuvaa ilmaisulla *hyväksytty fiilis* kokemustaan myönteisestä vuorovaikutuksesta henkilön kanssa, jonka tapasi ensimmäistä kertaa yliopiston aloitustapahtumassa. Tilanteen suhdekonteksti muodostui osittain Paulan odotuksesta mahdollista, ilmaisulla *hyvä kaveri* nimitettyä suhdetta kohtaan. Ilmaisuihin *tuli melkein semmonen* viittaa tämän kaltaisen suhteen harvinaislaatuisuuteen Paulan kokemusmaailmassa. Ilmaisulla *satuin oleen sen ihmisen kanssa vierekkäin ja me jotenki ajauduttiin puhumaan kirjottamisesta* Paula kuvaa vuorovaikutteisia tapahtumia, joiden puitteissa tilanne kehittyi hyväksytyn fiiliksen suuntaan. Verbit *sattua* ja *ajautua* kertovat Paulan passiivisesta suhteesta vuorovaikutukseen. Paula nostaa esiin toisen, hyväksytystä fiiliksestä erotettavan kokemuksen, *toivon*. Kyseinen kokemus tulee ymmärrettäväksi, kun se asetetaan Paulan yliopistoa kohtaan kokemien kielteisten odotusten kontekstiin. Hän nostaa esille *pelon* keskeisenä tunteena liittyen niihin odotuksiin, joita hänellä oli yliopiston aloittamista kohtaan. Ilmaisuihin *miten mä sopeudun siihen uuteen sosiaaliseen ympäristöön* tuo esille odotusten sisällön. Paulan maailmasuhteessa *torjunnan* pelko näyttäytyy keskeisenä sosiaaliseen ahdistukseen liittyvänä ilmiönä. Torjunnan ilmiö Paulan maailmasuhteessa kytkeytyy sosiaaliseen ympäristöön sopeutumiseen, johon keskeisesti liittyy ilmiö *klikkeihin pääseminen*. Paulan maailmasuhteessa klikit näyttäytyvät ryhminä, joihin hän ei koe voivansa päästä mukaan. Paulan kokemusmaailmassa valtaosa ryhmistä näyttäytyy klikkeinä. Tässä luvussa kuvattu vuorovaikutus näyttäytyy hänen maailmasuhteessaan torjunnalle vastakkaisena ilmiönä. Se ei kuitenkaan vastaa kokemusta klikkiin pääsemisestä, minkä Paula näkee kokemusmaailmalleen vieraana.

- - *ne odotteli tossa [yliopiston rakennuksen] edessä, niinku semmosena porukkana ja sitte, tää ihminen niin tota, se muistaakseni niinku huomasi että mä oon niinku tulossa sieltä, jostaki, ja sit se kutsu mut siihen porukkaan tavallaan mukaan. Ja sit me lähetettiin yhdessä kiertään niitä kojuja.*

(Paula: 9, 282 – 285)

Paula kuvaa tilannetta, jossa esiintyneen vuorovaikutuksen pohjalta hän koki olevansa hyväksytty yliopiston järjestämän massatapahtuman yhteydessä. Nämä vuorovaikutuksen muodot mahdollistivat Paulan kokemusmaailmassa sen, ettei hän joutunut kohtaamaan klikkeihin pääsemisen tilannetta. Ilmaisuihin *ne odotteli porukkana* kuvaa tapaa, jolla hän näki tapahtuman alkutilanteen keskeiset, klikkeihin pääsemistä vastaavan tilanteen piirteet. Verbit *huomasi* ja *kutsui* kuvaavat niitä viestintätekoja, joita Paulan maailmasuhteissa hyväksytyn kokemuksen aikaan saanut henkilö kohdisti häneen. *Lähetettiin yhdessä* kuvaa Paulan kokemusta tilanteen etenemisestä alun vuorovaikutuksen jälkeen.

Päivi: - - *kavereitten kanssa niin on sellanen tilanne, et niinku ei ahdistu niinku, oikeestaan, että tota, tietysti jos on joku, joku semmonen isompi, tai niinku joku semmonen synkkä salaisuus, mitä ei oo kehdannu sanoa, niin tota, se saattaa tietysti olla vähän semmonen niinku jännempi paikka, mutta tota, ei oikeestaan muuten, että aika vapautuneesti puhutaan.* (Päivi: 17, 540 – 544)

Päivi kuvaa suhdettaan *kavereiden* kanssa sellaiseksi, jossa sosiaalista ahdistusta ei ilmene. Ainoana poikkeuksena tälle Päivi tuo esiin *synkäksi salaisuudeksi* nimeämänsä ilmiön, joka viittaa kaverin toimesta tapahtuvaan paljastamatta jättämiseen. Ilmaisulla *ei oo kehdannu sanoa* Päivi kuvaa tähän ilmiöön kytkeytyvää vuorovaikutuskäyttäytymistä ja sen motiivia. Verbi *kehdata* viittaa aiheen tai suhteen emotionaaliseen latautuneisuuteen tai jännitteisyyteen, minkä merkkinä sanomattomuus ilmenee. Päivi nostaa esiin *vapautuneen puhumisen* vuorovaikutuksen muotona, jossa ei ilmene sosiaalista ahdistusta. Synkäksi salaisuudeksi nimetty ilmiö näyttäytyy sosiaalista ahdistusta aiheuttavana, vapautuneelle puhumiselle vastakkaisena ilmiönä.

- - *tyyliin että mä en hyväksys sua, silleen et tää on ihan niinku kauheeta*

kuulla silleen, et mä oon vaan silleen, et miten sä oot saanu ees musta niinku sellasen kuvan - - (Päivi: 18, 575 – 577)

Päivi tuo esille tilanteen, jossa hänen monivuotinen ystävänsä paljastaa hänelle homoseksuaalisen suuntautumisensa. Hän kuvailee reaktiotaan ilmaisulla *tää on kauheeta kuulla*. Päivin kokemuksessa ystävän paljastamatta jättäminen perustuu ystävän *kuvaan* Päivistä, jonka kontekstissa Päivi *ei hyväksyisi* ystävää seksuaalisen suuntautumisen paljastuttua. Päivin reaktiolle luo kontekstia ylempänä esitetyn *vapautuneeksi puheeksi* nimetyn vuorovaikutuksen muodon ideaali. Ystävän paljastamattomuus, *sanomisen kehtaamattomuus*, näyttäytyy sosiaalista ahdistusta aiheuttavana Päivin maailmasuhteessa.

No tota, mä oon ite niinkun, sellanen ihminen et mä niinkun hyväksyn periaatteessa kaiken, että tota, mulle niinkun homous ja lesbous on täysin fine, transsukupuolisuus on fine, ja niinku ihan siis kaikki niinku oudommastaki päästä olevat jutut on fine. (Päivi: 17, 557 – 560)

Päivi nostaa esille kokonaisvaltaiseen hyväksyntään liittyviä merkityksiä identiteettinsä kontekstissa. Ystävän *sanomisen kehtaamattomuuteen* liittyy samanaikaisesti keskeisiä merkityksiä sekä suhteen, että Päivin minuuden konteksteille. *Kaiken hyväksyvä* minuuus näyttäytyy Päivin identiteetin kannalta keskeisenä. Hänen maailmasuhteensa ilmiö *outous* nostaa esiin keskeisiä merkityksiä liittyen kaiken hyväksyvään minuuteen. Päivi kuvaa uhkaaviksi kokemiensa *nuorempien ihmisten* pitävän häntä outona, mikä kyseisessä suhdekontekstissa heijastelee kielteistä suhtautumista. Päivin kaiken hyväksyvän identiteetin kontekstissa *outous* minäkokemuksena ei ilmene ongelmallisena. Toisin sanoen, Päivi hyväksyy itsensä outona. Jos *synkän salaisuuden* ja *vapautuneen puhumisen* ilmiöitä tarkastellaan tätä vasten, *sanomisen kehtaamattomuus* näyttäytyy ilmiönä, joka tukee Päivin *kaiken hyväksyväälle* minuudelle vastakkaista minää.

6.2 Suotuisa vertailu

Aleksin haastattelu, Minä: *Miks sust tuntuu, et sun täytys olla, täytys olla tota niin, parempi ku muut - - ?* (Aleksi: 20, 686 – 687)

Aleksi: *Ku joku on jollaki tavalla huonompi, mun on paljon helpompi sitä lähestyy, esimerkiks niin mul on sellanen ala-asteen kaveri ku, no mä en nyt muista sen nimee, mutta tota [naurahtaa], siis tota, sillä oli vähän tämmönen niinku, se on keskonen. Ja sillä oli vähän tämmöst [pieni tauko] siis se sai ihan seiskoi koulust, kävi meiän kans samal luokal, ja näin, mut mut sil oli kaikkee ongelmaa justiinsa niin, se, se hais ja ja se vähän oli liian sellattii niinko, hymyileväinen niin sanotusti, tai semmottii, vähän semmonen, tietyllä tavalla bimbo, et eihän se sille mitään voinu. Mut tota, mä näin jotenki sen et mun oli sen kans tosi helppo olla. Tää ihminen ei voi tuomita, koska se on niinku huonompi.* (Aleksi: 20, 692 – 699)

Aleksi tuo esille ilmiön, joka vaikuttaa keskeisesti hänen ahdistukseensa sosiaalisessa tilanteessa. Hän määrittelee ilmiön ilmaisulla *ku joku on jollaki tavalla huonompi*. Ilmaisuihin viittaa oletukseen, jonka mukaan toinen on mahdollista määritellä kokonaisvaltaisella tavalla paremmaksi tai huonommaksi. Lainauksessa esille tuomansa henkilön huonommuutta Aleksi perustelee ilmaisussa *sil oli kaikkee ongelmaa*, jonka tarkempaa sisältöä hän erittelee ilmaisuilla *se hais, se oli liian hymyileväinen ja tietyllä tavalla bimbo*. Suhdettaan kyseiseen henkilöön hän kuvaa ilmaisuilla *paljon helpompi lähestyy ja oli sen kans tosi helppo olla*. Toisen kokeminen huonompana johtaa Aleksin kokemuksessa siihen, että henkilö *ei voi tuomita* häntä.

*Kyllä ny varmaan just siihen perustuu, et ku joku on niinku niin päin v****u, niin varmaan se mut tuomitseeki, ei siis ei tuomitse, et et ku joku on niinku huonompi tai samalla tasolla, jos mä ees pystysin aatteleen, et ne samalla tasolla, niin mul tulis jo pelkästään se efekti aivois, että ei niinkun tää tuomitse, ku mä en aattele, mä aattelen yleensä et mä oon huonompi, siin vaihees se tarkoittaa sitä, et se toinen on parempi. Ja siin vaihees se voi tarkoittaa sitä, et mus on paljon tuomittavaa.* (Aleksi: 21, 708 – 713)

Aleksin maailmasuhteessa *huonommuus* perustuu henkilön jonkin ominaisuuden korostuneella tavalla kielteiseen poikkeuksellisuuteen, mihin ilmaisu *joku on niin päin* *v****u* viittaa. Aleksin maailmasuhteessa *huonommaksi tai samalla tasolla* olevaksi määritelty henkilö *ei tuomitse*. Toisen kokeminen samalla tasolla olevaksi ei ole Aleksin kokemuksessa usein esiintyvä ilmiö, mihin ilmaisu *jos mä ees pystysin aatteleen* viittaa. Aleksi kuvaa ilmaisulla *se efekti aivois* kokemusta siitä, ettei toinen henkilö voi tuomita häntä. Toisin sanoen, ilmaisu kuvaa suhteen kontekstin muuttumista sellaiseksi, jossa sosiaalista ahdistusta ei ilmene. Ilmaisut *mä aattelen yleensä et mä oon huonompi* ja *siin vaihees se tarkoittaa sitä, et se toinen on parempi* kuvaavat Aleksin kokemusmaailmalle tyypillistä suhdekokemusta. Ilmaisujen kuvaama asetelma altistaa Aleksin *tuomitsemiselle*. Ilmaisu *se efekti aivois* näyttäytyy *automaattiselle reaktiolle* vastakkaisena ilmiönä.

Ilmaisu *siin vaihees se voi tarkoittaa sitä, et mus on paljon tuomittavaa* tuo esiin keskeisen asetelman Aleksin maailmasuhteesta. Hänen maailmasuhteessaan esiintyy keskeisenä ilmiönä paremmuus–huonommuus -jaottelu. Tähän jaotteluun liittyy kokemus tuomitsemisesta ja tuomittavuudesta. Aineistosta nousee seuraava merkitysyhteys: Vuorovaikutuksessa ihmiset ovat lähes poikkeuksetta huonompia tai parempia suhteessa toisiinsa ja paremmiksi määritellyillä on aina mahdollisuus tuomita huonommaksi määriteltyjä. Ainoa poikkeus tähän Aleksin kokemusmaailmassa ilmenee tilanteissa, joissa esiintyy kokemus *samalla tasolla* olemisesta. Aleksin maailmasuhteessa *sosiaalinen vahvuus* ja *pärjääminen* viitaten sosiaalisesti itsevarmaan käyttäytymiseen ja *hauskan* tai *viisaan* olemuksen ilmentämiseen sosiaalisissa tilanteissa näyttäytyy keskeisenä määrittäjänä huonommuudelle ja paremmuudelle. Aleksi tuo kertomuksessaan paremmuus-huonommuus -määrittelyn esille tavalla, joka viittaa tuon määrittelyn normatiiviseen ja ihmisten kesken jaettuun luonteeseen. Esimerkiksi Aleksin tapa kertoa *tuomitsemisesta* itseensä kohdistuvana viestintänä viittaa vuorovaikutusosapuolten toimimiseen jaettujen merkitysten pohjalta, minkä ilmaisu *sit ne osottaa sen, et sä osaa* tuo esiin. Aleksi tuo kuitenkin esille paremmuuden kokemuksen subjektiivisen luonteen ilmaisussa *aattelen et ne on parempii ku minä ja kuitenkin yhekskytviis prosenttii tuolla niinku on, ainaki mun päässä*. Aleksi tuo niin ikään esille, että hän kokee sosiaalisesti itsevarmat ihmiset parempina, koska kokee itse olevansa *sosiaalisesti heikko*. Tässä valossa paremmuus-huonommuus -määrittely näyttäytyy Aleksin maailmasuhteelle idiosynkraattisena.

Aino: - - koska se alko siitä et molemmat oli sillain et 'ai säki kärsit tällasist sosiaalisist tilanteist, et mulki on tällanen juttu, että mua ahdistaa ja pelottaa ihmiset' ja, jotenki sen jälkeen oli kauheen vaikee ainaki itellä palata sellaseen suhteeseen, et ois kokenu jännittävänsä tän ihmisen seurassa, koska se oli niinku, pelattiin heti avoimin kortein. (Aino: 14, 465 – 468)

Aino kuvailee suhteen alkua ihmiseen, jonka kanssa ei koe sosiaalista ahdistusta. Hän kuvaa suhteen alun vuorovaikutusta metaforalla *pelattiin heti avoimin kortein*. Metaforalla hän viittaa sellaisten asioiden esille tuomiseen vuorovaikutuksessa, joita ei tavallisesti tuoda esille ja joiden esille tuominen koetaan jollain tavalla epäedulliseksi. Kumpikin suhteen osapuolista toi esille kokevansa sosiaalista ahdistusta, mikä tulee esiin ilmaisussa *ahdistaa ja pelottaa ihmiset*. Ilmaisuihin *ai säki kärsit tällasist sosiaalisist tilanteist* heijastelee yhteisesti tunnistettua jaettua kokemusta. Aino tuo esille, kuinka hänen oli *vaikee palata sellaseen suhteeseen, et ois kokenu jännittävänsä tän ihmisen seurassa*, perustuen nimenomaan suhteen alun vuorovaikutuksen avoimuuteen jaetusta pelon kokemuksesta.

- - koska me molemmat kärsitään siitä, nii ei ollu sellasta painetta, esittää että kaikki on hyvin. (Aino: 14, 471 – 472)

Aino nostaa esiin lisää merkityksiä, joita liittyy sosiaalisen ahdistuksen esiintymättömyyteen suhteessa esille tuotuun henkilöön. Hän kuvaa substantiivilla *paine* suhdekontekstissa esiintyvään ilmiöön, jota kyseisessä suhteessa ei ilmennyt. Paine tulee ymmärrettäväksi, kun se asetetaan Ainin maailmasuhteen kontekstiin, jonka tyypillistä suhdekokemusta kuvaa ilmaisu *esittää että kaikki on hyvin*. Paineen ilmentymättömyys kytkeytyy Ainin maailmasuhteessa sekä jaettuun *kärsimiseen*, että sen molemminpuoliseen esille tuomiseen.

- - jotenki tällasii ajatuksii mulle heti tuli, niin et mä mä en kokenu kyseist henkilöö pahantahtoseks ja jotenki ilkeäksi, koska hänkin niinkun ikäänkuin osoitti olevansa heikko, ja inhimillinen niin sit munkaan ei tarvinnut olla täydellinen - - mä siis ilmeisesti automaattisesti aattelen, et muut ihmiset on jotenki pahansuopii tai yrittään käyttää mua hyväkseen ja niin kauan ku toisin

Aino kuvailee kokemustaan sosiaalista ahdistusta aiheuttamattomasta henkilöstä negaation kautta, miten hän ei kokenut kyseistä henkilöä. Hän nostaa esiin adjektiivit *pahantahtoinen* ja *ilkeä* tuodessaan esiin ominaisuuksia, jotka eivät kuvaa henkilöä. Aino nostaa esiin viestintäteon henkilön toimesta, jota kuvaa ilmaisulla *osoitti olevansa heikko*. Heikkouden osoittamiseen kytkeytyy Ainon kokemuksessa myös *inhimillisyyden* osoittaminen. Henkilön viestintäteon seurauksena Aino koki, ettei hänen *tarvinnut olla täydellinen*. Ainon maailmasuhteessa sosiaalista ahdistusta ehkäisevä suotuista vertailu kohdistuu näin ollen *heikkouden* esille tuomiseen ja siitä kumpuavaan heikkouden sallittavuuteen vuorovaikutuksessa. Ainon kertomus tuo esiin olettamuksia hänen maailmasuhteestaan, liittyen hänen ihmiskuvaansa. Hän kokee ihmiset pahantahtoisina ja ilkeinä, elleivät he osoita heikkouttaan ja tätä kautta inhimillisyyttään. Ainon kokemus täydellisenä olemisen tarpeesta tulee ymmärrettäväksi, kun se asetetaan tähän kontekstiin.

Jani: - - *on semmonen vähän sellanen näyttämisen halu kanssa, et niinku mä haluun, et jos mä oon an-, tiiän et mä oon antanu joskus huonon kuvan jollekki ihmiselle itestäni, vaikuttanu jotenki epävarmalt tai sellaselt tyhmältä, nii mä sit haluun korjata sen kanssa, et saatan vaikka, vaikka se tilaisuus tulisi tyylisiin vuoden tai kahden päästä, sit mä onnistun siin tilanteessa ja vaikutan tosi itsevarmalta, niin mä saatan siit saada kauheet niinku tyydytystä tälle, että nyt mä sain korjattuu mun ikäänku aikasemman tommosen sosiaalisen ns. virheeni tai epävarmuuteni.* (Jani: 9, 300 – 306)

Jani tuo esiin *huonon kuvan antamiseen* liittyviä merkityksiä maailmasuhteessaan. Hän määrittelee huonon kuvan antamisen *epävarmalta tai tyhmältä vaikuttamiseksi*. Huonon kuvan antaminen saa Janissa aikaan *halun korjata* tuo annettu vaikutelma. Korjaamisen halu kytkeytyy epävarmalta vaikuttamisen merkitykseen *sosiaalisena virheenä*. Koetun sosiaalisen virheen ja siihen kytkeytyvän korjaamisen halun merkitystä kuvaa ilmaisu *vaikka se tilaisuus tulisi vuoden tai kahden päästä*, jossa tulee ilmi merkitys suhteessa aikaan. Janin esiin tuoma korjaamisen mahdollisuus toteutuu *itsevarmalta vaikuttamisena*, minkä hän määrittelee *onnistumiseksi*. Korjaamisen merkitystä kuvaa niin ikään kokemuksen emotionaalinen vaikutus, minkä ilmaisu *saatan siit saada kauheet tyydytystä* tuo esiin. Jani tuo esiin

korjaamisen haluun liittyvänä ilmiönä *näyttämisen halun*. Lisää näyttämisen ja korjaamisen haluun liittyviä merkityksiä tulee esiin, kun ne asetetaan sen suhteen kontekstiin, joka Janin ja halun kohteena olevan henkilön välillä on. Suhdetta määrittää ilmaisu *tiian et mä oon antanu joskus huonon kuvan jollekki ihmiselle itestäni*. Ilmaus heijastelee Janin kokemuksellista varmuutta antamastaan vaikutelmasta, mihin verbi 'tietää' viittaa. Ilmaus sisältää oletuksen, että henkilön vaikutelma Janista säilyy muuttumattomana yli vuoden ajan.

- - jos mä oon joskus moannu jonku esitelmän niinku, jonku niinku tiettyjen
tyyppien edessä, niin sitte, niin sitte niin sit jos ku mä taas onnistun jossain
esitelmäs myöhemmin niin sit mä saatan ajatella et siitäs saitte - -
(Jani: 9, 307 – 309)

Jani vertaa tietyille henkilöille aiemmin antamaansa vaikutelmaa heille nykyhetkessä antamaansa vaikutelmaan. Jani kuvailee esimerkin avulla tilannetta, jossa korjaamisen halu ja näyttämisen halu ilmenevät. Kontekstin halulle muodostaa episodi, jossa Jani on kokenut epäonnistuneensa opiskelun yhteydessä tapahtuneessa esiintymistilanteessa, mitä ilmaisu *moannu esitelmän* kuvaa. Kun Jani kokee *onnistuneensa* samankaltaisessa tilanteessa saman yleisön ollessa paikalla, reagoi hän ilmaisun *saatan ajatella et siitäs saitte* kuvaamalla tavalla. Ilmaisua nostaa esiin oletuksen, että yleisön jäsenet kokevat Janin esiintymisen itselleen merkityksellisenä, ja että nämä eivät haluaisi hänen onnistuvan siinä.

- - niiden kans ei tuu oltuu tekemisis niin paljon, niinku ne ois sillon aluks
vaikka huomannu, nähny sen ku mä jossain esitelmässä niinku jäädyn täysin
ja tämmöstä, tämmösii kokemuksii, et niinku niitten kans vähän tuntu vähän
niinku puhtaalt pöydältä, pääsin vetään ihan semmost roolii, mitä mä haluun
vetää. (Jani: 10, 345 – 349)

Jani nostaa esiin lukioajoiltaan tutun ryhmän, jota kohtaan ei kokenut sosiaalista jännittämistä. Jani selittää kokemustaan *tekemisissä olemisen* vähäisellä määrällä. Erityisen merkittävänä tekijänä hän nostaa esiin sen, että kyseisen ryhmän jäsenet eivät olleet *nähneet* tai *huomanneet*, kun hän *esitelmässä jäätyy täysin*. Jani kuvaa ilmaisulla *puhdas pöytä* suhdettaan ryhmään. Suhdetta luonnehtii ilmaisu *pääsin vetään ihan semmost roolii, mitä mä*

haluun vetää. Suhteen puitteissa on mahdollisuus antaa haluamansa kaltainen vaikutelma toiselle osapuolelle. Janin maailmasuhteessa tällainen suhdekonteksti näyttäytyy mahdollisuutena luoda tilanteessa haluamansa kaltaista kategorista vertailutasoa heijasteleva minuus.

Paula: Se tilanne oli kyllä sillein helppo kestää, koska oli niinku alkoholia, et se niinku rentoutti tosi paljon, mutta, et ei sillein missään vaiheessa tullu mitenkään hirveen ahdistunu olo, ku sit siin oli kumminki, istu myös lähellä muita ihmisiä, jotka sitte taas jutteli ihan mielellään. (Paula: 12, 403 – 406)

Paula kuvaa akateemiseksi pöytäjuhlaksi luonnehdittavaa yliopiston järjestämää tapahtumaa. Tapahtumassa Paulan vieressä istui uhkaavaksi kokemansa henkilö. Hän tuo esille tilanteessa nautitun alkoholin *rentouttavan* vaikutuksen. Paula nostaa esiin tiettyjen ihmisten keskeisen vaikutuksen sille, ettei hänelle tullut *missään vaiheessa mitenkään hirveen ahdistunut olo*. Ilmaisuihin *istu myös lähellä muita ihmisiä, jotka sitte taas jutteli ihan mielellään* tuo esille tähän suhdekokemukseen liittyviä merkityksiä. Se, että tilanne oli *helppo kestää*, selittyy Paulan kertomuksessa ensisijaisesti alkoholin vaikutuksen kautta. Esille nousee kuitenkin tilanteessa läsnä olleiden henkilöiden perustavanlaatuinen vaikutus ahdistuksen ilmenemiselle lievänä. Paulan *muiksi ihmisiksi* nimeämät henkilöt luovat suhdekontekstin, jossa ahdistus ei pääse kasvamaan potentiaalissaan korkealle. Alkoholin helpottava vaikutus kohdistuu ahdistukseen jos ja kun se aktivoituu. *Muiden ihmisten* läsnäolon vaikutus Paulan ahdistukseen perustuu heidän vuorovaikutuskäyttäytymiseensä. Ilmaisuihin *jutteli ihan mielellään* kuvaa henkilöiden viestintätekoa, joka loi kontekstin Paulan suhdekokemukselle.

- - mun vieressä istu semmonen porukka, missä oli niinkun, tää yks [ainejärjestöaktiivi], joka tuli myös juttelemaan mun ja tän yhen toisen ulkopuolisen kanssa silloin, tauoilla. (Paula: 13, 442 – 444)

- - hänellä oli semmonen niinku oma porukkansa siinä, joka ei ilmeisesti, ne muut ei sit ollu mitään semmosia ainejärjestöaktiiveja, tai ei ollu ollenkaan niissä asioissa mukana muuten ku et käy sitseillä. Et niinku jotenki ne oli semmosii paljon helpommin lähestyttäviä, vaikka niilläkin oli semmonen, oma ryhmänsä tavallaan, mitä sitten yhdisti se ulkopuolisuus niinku siitä ainejärjestöstä. (Paula: 13, 445 – 449)

Paula kuvaa ahdistustaan helpottavaa ryhmää ilmaisulla *porukka, missä oli tää [ainejärjestöaktiivi]*. Pöytäjuhlan ohjelman tauoilla Paula vietti aikaa henkilön kanssa, jota kuvaa ilmaisulla *toinen ulkopuolinen*, viitaten kokemukseen olemisesta 'yhdessä yksin' suhteessa muihin ihmisiin. Paulan maailmasuhteessa tämä näyttäytyy hänen ja toisen henkilön yhteisenä *klikkeihin pääsemättömyytenä*. Näin ollen myös tässä tilanteessa Paula ilmentää kokemuksessaan *torjuttua* minuutta, mutta hänen kokemuksestaan tekee vähemmän ahdistavan se, että hänen seuranaan on toinen torjuttu. Paula kuvailee esille nostamaansa ryhmää ilmaisulla *helpommin lähestyttäviä*.

- - *se ei ollu semmonen tiukka klikki millä ois ollu niinku semmoset, omat vakiintuneet jutut ja semmoset inside-asiat, mistä aina keskustellaan, vaan niillä oli niinku semmost yleishuonteisempaa keskustelua, mihin oli niinku helppo ottaa osaa* - - (Paula: 14, 456 – 459)

Paula tuo esiin kokemusmaailmassaan ilmenevän odotuksen *ryhmien* vaikeasta lähestyttävyydestä, mihin konjunktio *vaikka* viittaa. Paulan helpommin lähestyttäväksi kokema ryhmä on hänen kokemuksessaan muodostunut *ulkopuolisuuden* pohjalta, suhteessa ainejärjestöön. Paulan kokema lähestyttävyyden helppous liittyy hänen kokemusmaailmassaan ilmenevään jaettuun ulkopuolisuuteen. Toisin sanonen, suotuisa vertailu kohdistuu Paulan kokemusmaailmassa ulkopuolisuuteen. Paulan kuvauksessa ryhmän lähestyttävyyden helppouteen liittyvät merkitykset tulevat esille pääasiassa negaation kautta, määritellen sen, minkälaisia ominaisuuksia ryhmällä ei ole. Kuvauksen kautta Paula tuo esille määritelmänsä sellaisesta ryhmästä, jota on vaikea lähestyä. Hän nimeää vaikeasti lähestyttävän ryhmän ilmaisulla *tiukka klikki*. Tällaisen ryhmän vuorovaikutukseen liittyviä piirteitä Paula kuvailee ilmaisuilla *omat vakiintuneet jutut ja inside-asiat, mistä aina keskustellaan*. Hän kuvaa helposti lähestyttäväksi kokemansa ryhmän vuorovaikutusta ilmaisulla *yleishuontoisempaa keskustelua*, jonka ominaisuuksia hän kuvaa ilmaisulla *helppo ottaa osaa*.

Päivi: - - *siinä pienemmässä ryhmässä, niin tosiaan keskittyminen parantuu, vauhti hidastuu ja niinku ihan muutamassa kerrassa niin alko parantuu se tekeminen* - - (Päivi: 7, 209 – 211)

Päivi tuo esiin harrastuksensa yhteydessä ilmenevän, sosiaalista ahdistusta vähentävän tekijän. Hän tuo esiin läsnäolevien harrastajien vaikutuksen kokemukseensa, liittyen heidän *edistyneisyyden* tasoonsa. Päivi kuvaa kokemustaan pienemmässä, vähemmän edistyneiksi kuvaamiensa harrastajien kanssa muodostetussa ryhmässä. Tässä ryhmässä Päivi ei käytä selviytymiskeinojaan, *keskeyttämistä* tai *nopeuttamista*. Suhdekontekstin muutos näyttäytyy voimakkaasti Päivin kokemukseen vaikuttavana. Ilmaisuihin *muutamassa kerrassa alko parantuu* tuo ajallisen ulottuvuuden kuvaukseen.

7 Synteesi

Tämä luku toimii fenomenologisen analyysin synteesivaiheena, jossa tutkittavien kokemusmaailmojen merkityssuhteet tuodaan yhteen ja laitetaan keskustelemaan tutkimuskirjallisuuden kanssa. Synteesivaiheessa tulokset esitetään siten, että tuon kuhunkin alateemaan liittyvän ilmiön keskeiset merkitykset esiin tutkittavakohtaisesti, IPA:n idiografiseen luonteeseen sitoutuneella tavalla. Tulokset esitetään niin ikään tutkittava kerrallaan. Luvun lopuksi esitetään tutkittavan ilmiön eidos, sellaisena kuin se tämän tutkimuksen yhteydessä näyttäytyy.

Stravynski (2014, 199) määrittelee elämää rajoittavan sosiaalisen ahdistuksen seuraavasti: ”Pelokas ja voimaton interpersonaalinen käyttäytymismalli (engl. Pattern), joka koostuu lukuisista tilannekohtaisista käyttäytymismalleista, ja joka suojelee nöyryytyksen uhalta (julkiselta halvennukselta tai yksityiseltä, henkilökohtaiselta torjunnalta). Integroitunut käyttäytymismalli on epänormaali sikäli, että se vakavasti vaarantaa yksilön kyvyn toteuttaa haluamiaan henkilökohtaisia tavoitteita ja osallistua täysipainoisesti niiden ryhmien ja yhteisöjen elämään, joihin hän kuuluu”. Ihmisen toimintaa ymmärtääkseen on otettava huomioon sekä ne merkitykset joiden pohjalta hän toimii, että se vuorovaikutussuhteiden verkosto, jonka puitteissa toiminta tapahtuu. Näin ollen määritelmä interpersonaalisesti ymmärretystä sosiaalisesta ahdistuksesta jättää auki sen, minkälaisessa merkityssuhteessa sosiaalinen ahdistus on henkilökohtaisten tavoitteiden kanssa. Tähän liittyen se jättää auki myös sen, minkälaisia merkityksiä nöyryytyksen uhaksi nimitettyyn ilmiöön liittyy ja miten ne suhteutuvat henkilöä ympäröivään vuorovaikutussuhteiden verkkoon. Tämä tutkielma pyrkii ymmärtämään noita merkityksiä ja niiden ilmenemistä suhteessa muihin ihmisiin.

Aleksin kokemusmaailmassa uhka keskittyy kokemukseen siitä, ettei hän perustavanlaatuisella tavalla *osaa elää*. Tuo kokemus aktivoituu Aleksin joutuessa *tuomitsemiseksi* nimittämänsä viestintäteon kohteeksi. Aleksi määrittelee tuomitsemisen viestintäteoksi, joka osoittaa hänen kyvyttömyytensä *sosiaaliseen pärjäämiseen*, mikä puolestaan näyttäytyy Aleksin maailmasuhteessa kokonaisvaltaisena, elämisen osaamattomuuteen rinnastuvana. Aleksin kokemusmaailmassa joillakin ihmisillä on valta konstruoida hänelle minä, joka ei osaa elää eikä pärjää. Hänen maailmasuhteessaan korostuu *paremmuus – huonommuus* -määrittely, joka näyttäytyy keskeisenä ilmiönä suhteessa

kokemaansa sosiaaliseen ahdistukseen. Aleksi vertailee itseään *itsevarmoiksi* miehiksi kokemiinsa henkilöihin. Hänen maailmasuhteessaan nuo henkilöt näyttäytyvät sellaisina, jotka *pärjäävät ja osaavat elää*. Heidän *sosiaalinen pärjäämisensä* rinnastuu Aleksin minuuteen, jonka hän nimeää ilmaisulla *sosiaalisesti heikko*. Aleksi tuo esille kokemuksensa itsestään *pienenä poikana* suhteessa itsevarmoihin miehiin. *Tuomitsemiseksi* nimeämänsä viestintäteko, jolla osoitetaan Aleksin kykenemättömyys *kanssaelämiseen*, on hänen kokemuksessaan odotettavissa nimenomaan itsevarmojen miesten taholta.

Aleksin viestinnälliset selviytymiskeinot perustuvat tavoitteeseen *olla parempi* kuin muut tilanteessa läsnä olevat ihmiset. Aleksi nostaa esiin parempana olemisen ilmentämisen viestinnällisinä keinoina *viisauden* ja *hauskuuden*. Aleksin viestinnällisessä selviytymiskäyttäytymisessä korostuu viestinnän sisällön taso, sanallinen viestintä. Aleksi tuo esille hänelle kokemushistoriallisesti merkittävän vuorovaikutustilanteen, jossa hän koki voivansa olla hauska. Keskeisesti Aleksi tuo esille nähneensä tuolloin, että voi *nauttia* ihmisten seurasta. Haastattelun yhteydessä Aleksi kertoi myös opintojen yhteydessä laatimastaan komediakäsikirjoituksesta, johon muut opiskelijat reagoivat hyvin myönteisesti. Tällaisten kokemusten puitteissa Aleksin maailmasuhteessa hauskana olemisesta on muodostunut keskeinen hyväksynnän saamisen keino. Hän tuo toisena keinona esiin myös *viisauden*, jota ei avaa enempää. Myös tämä selviytymiskeino viittaa sanalliseen viestintään.

Aleksi nostaa esiin osan työkavereistaan henkilöinä, joiden seurassa hän ei koe sosiaalista ahdistusta. Nämä työkaverit näyttäytyvät Aleksin kokemusmaailmassa yksinä harvoista henkilöistä, joiden seurassa ei ilmene paremmuus-huonommuus -jatkumoa heijastelevaa vertailua. Aleksi samaistuu työkavereihinsa, mihin ilmaisu *samantyyppisiä* viittaa. Heidän seurassaan Aleksilla on *helppo olla*, koska hänen *sosiaalisesti heikko* minuutensa ei ole kokemuksessa aktiivinen. Aleksi tuo esille, kuinka hän haluaisi kokea *yhteenkuuluvuuden* tunnetta, jota hän harvoin pääsee kokemaan. Työkavereiden seura näyttäytyy Aleksin maailmasuhteessa sellaisena, jossa hänelle avautuu mahdollisuus kokea tavoittelemaansa yhteenkuuluvuutta. Aleksin kertomuksessa nämä yhteenkuuluvuuden hetket ovat kuitenkin harvassa, mihin ilmaisu *pieniä hetkiä* viittaa. Tähän vaikuttaa keskeisesti se, että Aleksin *liian rennoiksi* määrittelemien työkavereiden ollessa läsnä hän helposti kokee, ettei *osaa elää*, toisin sanoen hänen sosiaalisesti heikko minuutensa aktivoituu. Aleksin sosiaalisesti heikko ja elämiseen riittämätön minuus aktivoituu *tuomitsemiseksi* nimitetyn viestinteon seurauksena.

Tuomitseminen on kuitenkin hänen kokemusmaailmassaan assosioitunut *itsevarmoihin miehiin* siinä määrin, että pelkät pintapuoliset vihjeet kuten esimerkiksi toisen tietynlainen pukeutuminen, aktivoivat sosiaalisesti heikon minuuden kokemuksen. Vaikka paremmuus-huonommuus -määrittelyn mukaista vertailua ei esiinny aktiivisissa vuorovaikutustilanteissa Aleksin ja samantyyppisten työkavereiden välillä, esiintyy tuo vertailun ilmiö kuitenkin Aleksin maailmasuhteessa näidenkin ihmisten kohdalla, suhteessa valtaosaan ihmisistä. Toisin sanoen, Aleksin kokemusmaailmassa hän ja samantyyppiset työkaverit sijoittuvat kategoriaan, joka vertautuu huonompana suhteessa suurimpaan osaan muista ihmisistä.

Kokiessaan jonkun itseään huonommaksi maailmasuhteensa paremmuus-huonommuus -määrittelyn kontekstualisoimalla tavalla, Aleksi niin ikään kokee, että kyseinen henkilö *ei voi tuomita* häntä. Voidaan sanoa, ettei Aleksin itseään huonommiksi kokemilla ihmisillä ole valtaa konstruoida hänen minuuttaan. Aleksin maailmasuhteen merkitysrakenteen kielellä ilmaistuna *huonommilla* ei ole mahdollisuutta *osoittaa* Aleksille, että hän *ei osaa elää*. Aleksin kokemusmaailmassa huonommuus kytkeytyy henkilön jonkin ominaisuuden kielteiseen poikkeuksellisuuteen, minkä hän tuo esiin ilmaisulla *joku on niin päin v****u*. Aleksin ilmaisu heijastelee kokemusta kielteiseen poikkeuksellisuuteen liittyvien merkitysten laajemman ihmisyyteen kesken jaetusta luonteesta. Niin ikään Aleksin ilmaisu heijastelee näkemystä siitä, että kuvailemansa ominaisuudet ovat pohjimmiltaan kielteisiä itsessään. Merkitysten jaettua luonnetta heijastelee myös se tapa, jolla Aleksi kertoo *tuomitsemisesta* viestintätekona, jolla *paremmat osoittavat* hänelle, että hän *ei osaa elää* eikä *pärjää*. Ilmaisut heijastelevat toisin sanoen sitä, että *paremmat* toimivat samojen merkitysten pohjalta, jotka näyttäytyvät Aleksin kokemuksessa. On myös syytä nostaa esiin, että vaikka *huonommilla* ei ole mahdollisuutta *tuomita* Aleksia, heillä ei myöskään ole mahdollisuutta *osoittaa*, että hän *osaa elää*. Toisin sanoen, huonommilla ei ole valtaa konstruoida Aleksille sellaistaakaan minuutta, joka *osaa elää* ja *pärjää*. Aleksin maailmasuhteessa huonommuuden ja paremmuuden määrittelyssä keskeisinä ominaisuuksina näyttäytyvät *sosiaalinen vahvuus* ja *pärjääminen* viitaten itsevarmaan käyttäytymiseen ja *hauskan* tai *viisaan* olemuksen ilmentämiseen sosiaalisissa tilanteissa. Aleksin ydinpelkona näyttäytyy kokemus sosiaaliin taitoihin ja käyttäytymiseen liittyvistä puutteista (Moscovitch, 2008).

Ainon maailmasuhteessa nimellä *ihmisraunio* nimitetyn minäkokemuksen aktivoituminen näyttäytyy perimmäisimpänä uhkana. Minäkokemuksen aktivoitumiseen vaikuttaa

keskeisimmin *epävarmuuden* kokemus, joka toteutuu suhteessa toisen ihmisen *itsevarmuuteen*. Ainoon kokemuksessa korostuu vallan ja statuksen näkökulma suhdeviestintään. Aino kokee uhkaavan työkaverin kykenevänä käyttämään voimaa suhteessa häneen. Työkaverilla ei ole organisaationaalista legitimiä valtaa Ainoon, mutta tämän voimankäyttö perustuu mahdollisuuteen aktivoida Ainoon kokemus *ihmisrauniominästä*. Aino tuo esille, kuinka maailman kanssa vuorovaikutuksessa oleminen ilman *ydinymmärrystä itsestä* on *tosi hämmäntävä kokemus*. Tämä viittaa siihen, että ilman 'ankkuroitua' minäkäsitystä minuuden voi kokea olevan jatkuvan konstruoinnin kohteena, jossa muilla ihmisillä on huomattava valta minäkokemukseen. Ainoon kuvaus heijastelee näkökulmaa, jonka mukaan minäkäsitykseen liittyvä epäselvyys on yhteydessä sosiaaliseen ahdistukseen (Stopa, 2009). Ainoon kokemusmaailmassa työkaverin uhkaavuus perustuu osaltaan samaistumiseen. Tähän samaistumiseen pohjautuen Aino kertoo näkevänsä *epävarmoina* päivinä työkaverissa *paremman version* itsestään. Tämä vertailu aktivoi Ainoon kokemuksessa erityisen voimakkaana *ihmisrauniominä* heijastelevan minäkokemuksen.

Ainoon keskeinen selviytymiskeino on *epäonnistumisen* välttäminen silloin, kun hän kokee itsensä *epävarmaksi*. Hän määrittelee epäonnistumisen kokemuksena itsestään *heikkona*, *arkana*, *hiljaisena* ja/tai *nössönä*. Ainoon maailmasuhteessa epävarmuus muodostaa hänen minuudelleen kontekstin, jonka puitteissa kokemukset yllä mainituista epäonnistumisista näyttäytyvät uhkaavina. Pelko *ihmisraunion* ilmenemisestä hallitsevana minäkokemuksena näyttäytyy puolestaan kontekstina edellisille minuuteen liittyville ilmiöille, epävarmuudelle ja epäonnistumiselle. Ainoon kokemusmaailman keskeinen sosiaaliseen ahdistukseen liittyvä pelko heijastelee sosiaalisiiin taitoihin ja käyttäytymiseen liittyvää ydinpelkoa (Moscovitch, 2008). Toisena selviytymiskeinona Ainoon maailmasuhteessa nousee esiin vaihtoehtoinen kertomus ja tulkinta ahdistavaksi koetusta työkaverista. Tuo kertomus kyseenalaistaa työkaverin *vahvuuden* ja siten muuttaa Ainoon ja työkaverin suhteen kontekstia. Tässä muuttuneessa kontekstissa *epäonnistuminen* menettää merkityksensä. Jotta tämän vaihtoehtoisen suhdekontekstin kokeminen tulisi Ainoon kokemusmaailmassa mahdolliseksi, on hänen havaittava *todisteita*, jollaisena työkaverin *itkeminen* ilmeni.

Aino tuo *parisuhteen* esiin suhdekontekstina, jossa hän ei ole kokenut sosiaalista ahdistusta. Ilmaisus *sosiaalisen fobian toinen ääripää* kuvaa tuon suhdekontekstin suhdetta sosiaaliseen ahdistukseen Ainoon kokemusmaailmassa. Aino liittää ilmaisuilla *huono* ja *arvoton*

nimittämänsä minuudet sosiaaliseen ahdistukseen. Noita minuuksia ei hänen kokemusmaailmassaan ilmene parisuhdekontekstissa. Ainon maailmasuhteessa nousee esiin myös sosiaalisen ahdistuksen myönteisenä näyttäytyvä vaikutus. Hänen kokemuksessaan sosiaalisen ahdistuksen täydellinen ilmenemättömyys luo sellaista suhdekontekstia, jota hän nimittää ilmaisulla *pitää toista itsestään selvyytenä*. Aino ei koe sosiaalista ahdistusta miehiä kohtaan yhtä paljon kuin muita naisia kohtaan. Tämä heijastelee samaistumiseen pohjautuvaa vertailua voimakkaan sosiaalisen ahdistuksen edellytyksenä. Ainon sosiaalisen ahdistuneisuuden keskiössä on pelko ilmaisulla *ihmisraunio* nimitetyn minuuden ilmenemisestä maailmasuhteessaan hallitsevana minäkokemuksena. Tuo minuuksia aktivoituu Ainon maailmasuhteessa sellaisissa suhdekonteksteissa, joissa ilmenee samaistumiseen pohjautuvaan vertailuun liittyviä merkityksiä. Ainon kokemusmaailmassa sosiaalisen ahdistuksen ilmeneminen voidaan estää vuorovaikutuskumppanin viestintäteolla, jonka Aino nimeää ilmaisulla *osoittaa olevansa heikko*. Viestintäteko vaikuttaa suoraan ilmaisulla *paine* nimettyyn ilmiöön, joka voidaan rinnastaa loogisen voiman konseptiin (Pearce, 2007). Mainittu viestintäteko muuttaa suhdekontekstin merkityksiä Ainon kokemuksessa sitten, ettei hän koe *tarvetta olla täydellinen*. Heikkouden osoittaminen kytkeytyy inhimillisyyden osoittamiseen ja samalla myös sen osoittamiseen, ettei ole *ilkeä* tai *pahantahtoinen*. Ainon maailmasuhteessa ihmiset näyttäytyvät lähtökohtaisesti pahantahtoisina, elleivät he vapaaehtoisesti *osoita heikkouttaan* Ainolle, antaen näin myös hänelle luvan heikkouteen.

Janin kokemusmaailmassa perimmäiset *uhan* kokemukseen liittyvät merkitykset keskittyvät haluttomuuteen tulla luokitelluksi tiettyyn ihmistä kuvaavaan kategoriaan. Tuon kategorian synonyymeinä Jani käyttää ilmaisuja *nörtti*, *reppana* ja *surkea/surkimus*. Janin uhkakokemukselle tuo lisää merkityksiä sen minuuden konteksti, jota hän haluaa vuorovaikutuksessa konstruoida. Tuohon minuuteen Jani viittaa ilmaisuilla *itsevarma* ja *uskottava*. Nörtti, reppana ja surkea/surkimus esiintyvät Janin kokemusmaailmassa itsevarmalle ja uskottavalle minuudelle vastakkaisina ilmiöinä. Janin kokema uhka heijastelee ydinpelkoa liittyen persoonaan kytkeytyviin, epähyväksyttävinä koettuihin piirteisiin (Moscovitch, 2008). Janin kokema uhka heijastelee myös sosiaalisesti orientoitunutta identiteettiä (Deaux, 1992). Jani ei kuitenkaan tavoittele aktiivista vuorovaikutusta kategoriaan määriteltävien ihmisten kanssa. Hänen toimintansa näyttäytyy abstraktin ryhmäjäsenyyden tavoitteluna. Minuuden aktiivinen konstruointuminen vuorovaikutuksessa korostuu Janin tavoitteellisessa toiminnassa. Janin kokemusmaailman kuvauksista nousee

esiin teatterimetaforaa (Goffman, 1971) mukaileva näkökulma, jonka puitteissa minää ei sellaisenaan ole olemassa ennen vuorovaikutustilannetta, vaan teatterimetaforan kielellä ilmaistuna näyttämö on se paikka, josta yleisö minän löytää. Ilmiö hämärtää sosiaaliseen ahdistukseen kytkeytyvän ydinpelon määrittelyä. Tuo määrittely erottaa toisistaan persoonaan liittyvän ja sosiaaliseen käyttäytymiseen liittyvän ydinpelon. Nämä ydinpelot kuitenkin sulautuvat toisiinsa tämän tutkielman tuloksia tarkasteltaessa. Janin kokemusmaailmassa keskeisenä vertailuun kytkeytyvänä ilmiönä esiin nousee vertailu liittyen siihen, mihin ihmisiä kuvaavaan kategoriaan hän katsoo itsensä voitavan sijoittaa. Hän vertailee kokemustaan antamistaan vaikutelmista niihin standardeihin, joita näkee vaadittavan kuulumiselta ilmaisulla itsevarma ja uskottava nimittämänsä kategoriaan. Tämä heijastelee uskoa vaikutelmien hallinnan onnistumiseen suhteessa sisäistettyihin, vaikutelmiin liittyviin standardeihin (Leary & Kowalski, 1995).

Janin viestinnällisiä suojautumispyrkimyksiä kontekstualisoi pelko tulemisesta määritellyksi nörtiksi, reppanaksi tai surkimukseksi. Pääasiallinen Janin käyttämä keino on *peittää merkit jännittämisestä*. Hän tuo esiin kokevansa jännittämisen merkkien näyttämisen *puutteiden paljastamisena*. Tässä yhteydessä Jani tuo esille myös nimityksellä *autettava* nimeämänsä minäkokemuksen, jota hän ei halua ilmentää. Tämän halun toteuttaminen tapahtuu sosiaalisten kontaktien kustannuksella, mikä on Janin tietoinen valinta. Janin jännityksen merkkien peittäminen keskittyy erityisesti sanattomaan viestintään. Keskeisinä huomion kohteina hän nostaa esiin epävarman ja vapisevan äänenlaadun. Jani liittää nämä sanattoman viestinnän piirteet minuuteen, jonka nimeää ilmaisulla *urpo*. Janin maailmasuhteessa *urpo* näyttäytyy kategorialle *nörtti* alisteisena ominaisuutena. Hänen viestinnälliset suojautumispyrkimyksensä ulottuvat myös sanallisen viestinnän puolelle, mikä tulee ilmi tavoitteessaan vaikuttaa *sanavalmiilta*. Sanattoman viestinnän merkitys näyttäytyy kuitenkin ensisijaisena. Tämä viittaa ydinpelkoon, joka kohdistuu ahdistuksen merkkien peittämisen epäonnistumiseen (Moscovitch, 2008).

Jani kuvaa ilmaisulla *ketkä on oppinu tuntemaan paremmin* henkilöitä, joiden seurassa ei koe sosiaalista ahdistusta. Kuvatessaan puolestaan hänelle ahdistusta aiheuttavaa ryhmää Jani kuitenkin nostaa esiin ahdistavuuden ydinmerkityksenä sen, että ryhmä *tietää minkälainen hän on pohjimmiltaan*. Tuo tieto Janin pohjimmallisesta olemuksesta liittyy minuuteen, jonka hän nimeää ilmaisulla *reppana*. Janin pohjimmaiseksi olemukseksi nimeämä minuus

näyttäytyy koulun kontekstiin rajautuvana. Avoimeksi jää kysymys siitä, heijasteleeko Janin viestintäkäyttäytyminen *paremmin tuntemiensa* henkilöiden seurassa *reppanasta* selvästi erottuvaa minuutta, vai saako hänen viestintäkäyttäytymisensä erilaisia merkityksiä noiden suhteiden kontekstissa tapahtuvassa vuorovaikutuksessa. *Korjaamisen ja näyttämisen halu* ovat Janin maailmasuhteen ilmiöitä, joiden kontekstina toimii *tieto, että on antanut huonon kuvan jollekin*. Huonoon kuvaan liittyviä merkityksiä Jani tuo esille *sosiaalisen virheen* käsitteellä, johon kytkeytyy *epävarmalta ja typerältä* vaikuttaminen. Korjaamisen ja näyttämisen halu motivoivat Janin viestintäkäyttäytymistä. Sen tavoitteena on *onnistuminen* niiden henkilöiden läsnäollessa, joille huono kuva on annettu. Onnistumiseen liittyy keskeisesti *itsevarmalta vaikuttaminen*. Ilmaisulla *puhdas pöytä* Jani kuvaa sellaista suhdetta, jossa kokee mahdolliseksi luoda haluamansa kaltaisia vaikutelmia. Suhteen mahdollistaa se, ettei sen toinen osapuoli ole *nähty* Janin *sosiaalisia virheitä*. Jani vertaa tilanteessa henkilölle antamaansa vaikutelmaa siihen vaikutelmaan, jonka on kokenut antaneensa henkilölle aikaisemmin.

Paulan kokema uhka keskittyy *ulkopuolisuuden* kokemukseen ja tähän kytkeytyviin, *torjunnaksi* nimettyihin viestintätekoihin. Ryhmäviestintää kuvaava ilmiö *klikki* näyttäytyy Paulan maailmasuhteessa ulkopuolisuuteen ja torjuntaan kytkeytyvänä. Paula ei koe itselleen mahdollisena liittyä ilmaisulla *klikki* kuvatun ryhmän vuorovaikutukseen. Jäätyään klikin ulkopuolelle, kokee hän itsensä torjutuksi ja näin ollen ulkopuoliseksi. Paulan kokemusmaailma heijastelee kuulumisen tunteeseen liittyvää kaipuuta. Hänen kokemuksessaan korostuu niin ikään voimattomuus vaikuttaa tilanteeseen. Paula kuvaa kokemiensa torjuntajen vaikutusta kokonaisvaltaisesti, koska hän näkee niiden heijastuvan kaikkeen käyttäytymiseensä. Tämän kokemuksen kontekstissa torjuntajen uhkaavuus Paulan maailmasuhteessa tulee ymmärrettäväksi. Paulan maailmasuhteessa tilanteet, joissa häntä kutsutaan aktiivisesti mukaan vuorovaikutukseen näyttäytyvät ainoana, joissa hän ei koe ulkopuolisuutta tai tuo kokemus ei ole erityisen korostunut. Tämän vuoksi hän kokee torjuntakokemukset niin voimakkaina. Paulan kertomuksessa henkilö, jonka torjumaksi hän joutuu, näyttäytyy hänelle ainoana keinona päästä pois ulkopuolisuuden kokemuksesta suhteessa yhteisöön.

Paulan maailmasuhteessa vertailu näyttäytyy *klikkeihin pääsemiseen* liittyvänä ilmiönä. Vertailu kohdistuu sekä muiden ihmisten ryhmäjäsenyyksiin, että ryhmiin pääsemiseen

vaikuttaviin ominaisuuksiin, sellaisina kuin ne Paulan kokemusmaailmassa näyttäytyvät. Paula tuo myös esille vertailuun kytkeytyvän sukupuoli-identiteetillisen ulottuvuuden, mitä hän kuvaa ilmaisulla *naisellinen kilpailuvietti*. Tämä viittaa sukupuoliseen samaistumiseen vertailun pohjana. Paulan kokemusmaailmassa vertailu-ulottuvuus aktivoituu silloin, kun tilanteessa on läsnä uhkaaviksi kokemiaan ihmisiä. Paulan tavoitteet eivät sikäli näyttäyty sosiaalista identiteettiä heijastelevina, että Paulan tavoitteissa heijastuu pyrkimys kuulua ylipäänsä jonnekin, ei johonkin tiettyyn sosiaaliseen kategoriaan (Deaux, 1992). Paulan selviytymiskeinojen vaikutus ei suoraan kohdistu itse sosiaaliin tilanteisiin lukuunottamatta hänen reaktiivisuuttaan, joka voidaan myös nähdä välttämisen kaltaisena selviytymiskeinona. Paulan selviytymiskeinot kohdistuvat kontrollin tunteen palauttamiseen olosuhteissa, joissa tulevaa tilannetta ennakoiva ahdistus saavuttaa paniikkikohtausta vastaavan voimakkuuden. Selviytymiskeinot mahdollistavat sen, että Paula pystyy menemään tilanteeseen. Kokemus rajallisista mahdollisuuksista vaikuttaa ahdistukseen itse tilanteissa on vaikuttanut Paulan motivaatioon siten, ettei hän enää koe halua mennä niihin vaikka voisikin.

Paulalla on maailmasuhteessaan mahdollisuus kokea vuorovaikutuksessa sosiaaliselle ahdistukselle vastakkainen ilmiö, *hyväksytty fiilis*. Tämä edellyttää vuorovaikutuskumppanilta viestintätekoja, joiden seurauksena Paula ei joudu kohtaamaan *klikkeihin pääsemisen* tilannetta. Verbit *huomata* ja *kutsua* kuvaavat tällaisia viestintätekoja. *Hyväksytty fiilis* edellyttää myös sellaisen sisällön ilmenemistä vuorovaikutuksessa, josta Paulalla on tietoa tai asiantuntemusta. Hyväksyttyyn fiilikseen johtavaa vuorovaikutusta kuvaavat verbit *sattua* ja *ajautua* voidaan nähdä heijastelvan Paulan reaktiivista suhdetta vuorovaikutustilanteisiin. *Ulkopuolisuus* on ilmiö, johon Paulan maailmasuhteessa kohdistuu myös sosiaalista ahdistusta vähentävää suotuisaa vertailua. Jos Paula on vuorovaikutuksessa muiden *torjuttujen* tai ulkopuolisiksi määrittelemiensä kanssa, kokee hän vähemmän sosiaalista ahdistusta. Lisäksi ilmaisujen *kysyä mielipidettä* ja *ottaa aktiivisesti mukaan* kuvaamat viestintäteot vähentävät Paulan ahdistusta. Ilmaisulla *yleisluontoisempaa keskustelua* kuvattu ryhmän vuorovaikutus vaikuttaa niin ikään Paulan kokemukseen ahdistusta vähentävästi. Tähän rinnastuen ilmaisuilla *inside-asiat* ja *omat vakiintuneet jutut* kuvatut ryhmän vuorovaikutuksen muodot vaikuttavat Paulan kokemukseen ahdistusta lisäävästi. Viimeksi mainitut vuorovaikutuksen muodot näyttäytyvät *tiukiksi klikeiksi* määritellyille ryhmille tyypillisinä.

Päivin maailmasuhteessaan kokema uhka näyttäytyy kaksijakoisena. Hänen maailmasuhteessaan uhan kokemus kohdistuu sekä nuorten ihmisten mahdollisuuteen satuttaa häntä, että kokemukseensa osaamisensa riittämättömyydestä ollessaan tarkkailun kohteena. Nämä kaksi uhkakokemuksen merkityksen keskeistä kohdetta ovat kuitenkin yhteydessä toisiinsa. Päivi tuo esille, miten nuorten ihmisten uhkaan kytkeytyvät muistot estävät häntä toimimasta unelma-ammattissaan. Päivin kertomuksessa sosiaalinen ahdistus näyttäytyy ilmiönä, joka on seurausta koulukiusaamiseen liittyvistä *muistoista*. Päiville kärsimystä nykyään aiheuttava ilmiö on hänen ahdistuksensa rajoittava vaikutus siihen, missä määrin hän voi tuoda osaamistaan käyttäytymiseensä. Erityistä kärsimystä Päiville aiheuttaa unelma-ammattiinsa liittyvän osaamisen esille tuomiseen liittyvät rajoitteet. Osaamisen riittämättömyyden kokemus pohjautuu Päivin maailmasuhteessa sekä vertailuun suhteessa vertaisiin, että auktoriteettien antamaan suoraan palautteeseen. Päivin kokemuksessa varsinainen interpersonaalinen uhkakokemus toteutuu suhteessa sellaisiin *nuoriin ihmisiin*, jotka tuovat Päivin mieleen kiusaamiseen liittyviä muistoja. Päivin kokemuksessa nuo vuorovaikutustilanteet pitävät muistot elävinä hänen maailmasuhteessaan.

Päivin kertomuksessa vertailu aktivoitui hänen kokemusmaailmassaan korostuneesti sen jälkeen, kun sosiaalista ahdistusta alkoi ilmetä voimakkaasti työharjoittelun kontekstissa. Vertailu kohdistui erityisesti muihin työharjoittelijoihin ja heidän työhön liittyvään osaamiseensa, mutta sitä ilmeni myös Päivin harrastuksen yhteydessä, jossa hän koki olevansa *huonoin*. Päivi tuo esille sosiaalista ahdistusta vähentävän tekijän harrastuksensa yhteydestä, harrastamisen *vähemmän edistyneiksi* nimeämiensä henkilöiden seurassa. Suhteessa uhkaaviksi kokemiinsa nuoriin ihmisiin vertailu ilmenee Päivin kokemusmaailmassa siten, että hän uskoo noiden *suosituiksi ihmisiksi* määrittelemiensä henkilöiden suhtautuvan itseensä *oudoksuen*. *Suosittut ihmiset* näyttäytyvät minuuksiltaan sellaisina, joihin liittyy yleisesti hyväksyttyjä ominaisuuksia. Suosituksi määritelty henkilö voidaan nähdä ominaisuuksiensa puitteissa sellaisena, jota valtaosa yhteisöstä pitää haluttavana vuorovaikutuskumppanina. Päivi ei kuitenkaan koe haitallisena suosittujen ihmisten suhtautumista heijastelevaa minuuttaan. Hänen identiteetilleen keskeisenä näyttäytyy *kaiken hyväksyminen*, jonka hän ulottaa *oudoimmastakin päästä oleviin juttuihin*.

Päivin kokemusmaailmassa sosiaalisen ahdistuksen elämää rajoittava ja kärsimystä aiheuttava luonne tulee ilmi kahdessa erillisenä näyttäytyvässä asiayhteydessä. Tilanteissa, joissa

ahdistukseen liittyvät merkitykset keskittyvät osaamisen esille tuomisen rajoittuneisuuteen, selviytymiskeinoina toimivat *keskeyttäminen* tai *kiirehtiminen*. Nämä selviytymiskeinot toteutuvat välittöminä reaktioina tilanteissa ilmeneviin uhkiin, aiheuttaen itsessään uusia ahdistusta tuottavia ilmiöitä kuten *keskittymättömyyden*. Vuorovaikutuksen välttäminen uhkaavaksi koettujen henkilöiden kanssa tulee myös esiin selviytymiskeinona.

Päivi tuo esille, ettei tavallisesti koe sosiaalista ahdistusta *kavereiksi* nimeämiensä henkilöiden seurassa, kutsuen ilmaisulla *vapautunut puhuminen* tähän liittyvää vuorovaikutuksen muotoa. *Synkäksi salaisuudeksi* nimetty ilmiö näyttäytyy vapautunutta puhetta estävänä ja sosiaalista ahdistusta aiheuttavana tässä suhdekontekstissa. *Sanomisen kehtaamattomuus* on synkän salaisuuden ilmiöön kytkeytyvä vuorovaikutuksen muoto. Tällä Päivi viittaa kaverin toimesta tapahtuvaan paljastamatta jättämiseen, jota Päivin kokemuksessa motivoi *ei hyväksyvä kuva*, joka kaverilla hänestä on. Toisin sanoen, synkkä salaisuus ja sanomisen kehtaamattomuus konstruoivat Päivin maailmasuhteessa hänelle minuutta, joka ei hyväksy. *Kaiken hyväksyvä* minuus puolestaan näyttäytyy Päivin identiteetin kannalta keskeisenä. Tähän kaiken hyväksyvään minuuteen liittyviä keskeisiä merkityksiä nousee esiin, kun sitä tarkastellaan *outouden* ilmiön valossa. Päivin kokemusmaailmassa jotkut ihmiset suhtautuvat häneen kielteisesti, koska pitävät häntä outona. Päivin kaiken hyväksyvä minuus puolestaan luo hänen maailmasuhteessaan outoudelle sellaisen kontekstin, ettei outous minäkokemuksena ilmene Päiville ongelmallisena. Toisin sanoen, Päivi hyväksyy itsensä outona. Tämä hyväksyminen kuitenkin perustuu kaiken hyväksyvään minäkokemukseen. Synkästä salaisuudesta kumpuava sanomisen kehtaamattomuus näyttäytyy Päivin kokemusmaailmassa viestintätekona, joka luo kaiken hyväksyvälle minälle vastakkaista minuutta.

Tutkielman aineiston moninkertaisen, hermeneuttista kehää seuraavan analyysin lopussa esiin nousee ilmiön eidos, sellaisena kuin se analyysin puitteissa näyttäytyy. Tutkielman empiirisen osuuden eidos näyttäytyy seuraavanlaisena: Tutkittavien kokema sosiaaliseen ahdistukseen kytkeytyvä uhka näyttäytyy minuutena tai minäkokemuksena, joka merkittävästi eroaa heidän toivotusta minästään. Sosiaalista ahdistusta aiheuttava minuus tai minäkokemus rakentuu vuorovaikutteisina viestintätekoina yhdessä tiettyjen muiden ihmisten kanssa. Uhkakokemukseen kytkeytyvän minuuden sisältö rakentuu vertailu-ulottuvuuden kontekstissa. Tuo konteksti aktivoituu vuorovaikutuksessa sellaisten ihmisten kanssa, jotka

ilmentävät tutkittavien toivottua minää tai jotka tutkittavat näkevät kykenevinä näyttämään tutkittavien todellisen minän ja toivotun minän välisen eron. Tutkittavien viestinnällisten selviytymiskeinojen pyrkimyksenä on välttää todellisen minän ja toivotun minän välisen eron ilmentyminen. Vastaavasti sosiaalista ahdistusta ei ilmene, jos vertailu-ulottuvuus ei aktivoidu tai jos sen kontekstissa todellisen ja toivotun minän välillä ei ilmene eroa.

Aikaisempi tutkimus on nostanut esiin vuorovaikutuskumppanien ominaisuuksien vaikutuksen koetun sosiaalisen ahdistuksen voimakkuuteen (mm. Stravynski, 2014; Leary ja Kowalski, 1995; Rapee ja Heimberg, 1997). Vuorovaikutuskumppanin näkeminen tärkeänä voi vaikuttaa ahdistusta lisäävästi (Rapee & Heimberg, 1997). Toisen jollakin tavalla taitavana, vaikutusvaltaisena tai attraktiivisena näkeminen myös saattaa voimistaa ahdistusta (Leary & Kowalski, 1995). Huomio on myös viety dynaamiseen, vuorovaikutuksessa ilmenevään voimattomaan ja puolustuskannalla olevaan vuorovaikutuksessa olemisen tavan käyttäytymismalliin (Stravynski, 2014). Tuon käyttäytymismallin voimattomuus estää henkilöä toteuttamasta tavoitteitaan ja osallistumasta ympäröivän sosiaalisen maailmansa elämäntapaan.

Tutkielman empiirinen osuus nostaa esiin merkityksiä, jotka tarkentavat kuvaa toisen henkilön ominaisuuksien ahdistusta voimistavasta vaikutuksesta. Aikaisemman tutkimuksen valossa vuorovaikutuskumppanien sosiaalista ahdistusta aiheuttavat ominaisuudet näyttäytyvät lähinnä sellaisina, joita valtakulttuuri pitää myönteisinä. Se liittyy näiden ominaisuuksien sosiaalista ahdistusta aiheuttavan luonteen joko auktoriteettiasemaan tai ominaisuuksiltaan myönteisen henkilön arvioiden kokemiseen validimpina ja siten uhkaavampina, tai tilanteessa ilmeneviin voimasuhteisiin. Se ei ota huomioon sitä idiosynkraattisenakin ilmenevää merkitysyhteyttä, mikä ahdistusta kokevan henkilön koetun todellisen minän, toivotun minän, sekä ahdistusta aiheuttavan toisen henkilön minän välillä on. Tämä tutkielma artikuloi yksityiskohtaisesti näitä merkityksiä ja niiden välisiä yhteyksiä.

Sosiaalista ahdistusta aiheuttaa havainto todellisen minän, toivotun minän ja ideaaliminän koetuista eroista aktiivisessa tilanteessa (Stopa, 2009). Sosiaalisesta ahdistuksesta kärsivillä on yleensä epärealistisen korkeat odotukset suhteessa suoriutumiseensa sosiaalisissa tilanteissa, ja nuo odotukset näin ollen kytkeytyvät heidän tilannekohtaiseen toivottuun minäänsä ja ideaaliminäänsä. Tutkielman empiirisen osuuden tulokset heijastelevat näitä

ilmiöitä. Aiempi tutkimus ei kuitenkaan huomioi vuorovaikutuksen toisten osapuolien aktiivista vaikutusta henkilön kokemaan todellisen minän, toivotun minän ja ideaaliminän välisiin eroihin. Tähän kytkeytyen, tutkimus ei myöskään huomioi suhdekonteksin ja minäkontekstin vuorovaikutusta, jonka puitteissa sosiaalisen ahdistuksen merkitykset rakentuvat.

Ihmisten välisten suhteiden epistemologinen luonne tulee niin ikään esiin tuloksissa. Tulosten puitteissa voidaan nähdä, miten tutkittavien maailmasuhteissa ilmenevät vuorovaikutussuhteiden verkot näyttäytyvät tapoina tietää maailma ja heidän oma paikkansa siinä, tietää itsensä. Tuohon tietämiseen tarjoaa resurssit henkilöä ympäröivän sosiaalisen todellisuuden merkityksinä näyttäytyvä elämäntapa. Tutkittavien toiminnan intentionaalisuus tulee ymmärrettäväksi otettaessa huomioon, että he eivät ole ainoastaan passiivisia kokijoita, vaan lähtökohtaisesti aktiivisia toimijoita, jotka ovat uppoutuneina sosiaalisen todellisuutensa viestintätekoihin. Voidaan ajatella, että sosiaalisen todellisuuden tapahtumat ja objektit (henkilöt, suhteet), rakentuvat vastavuoroisissa viestintäteoissa (Pearce, 2007). Tällöin tulee ymmärrettäväksi, miten vuorovaikutuksen looginen voima (engl. logical force) pitää heidät kiinni samanlaisina toistuvissa käyttäytymismalleissa.

Tutkittavien kokemukset tuovat esille tavan, jolla heidän toimintaansa ohjaavat olemassaolon ruumiillisuuteen kytkeytyvät affektiiviset projektit. Sosiaalisen ahdistuksen ilmeneminen eletyssä, välittömässä kokemuksessa muodostuu toimintaa ohjaavaksi prioriteetiksi. Tuloksista käy ilmi keskeisesti myös, millä tavalla kokemuksessa läsnä olevien ilmiöiden lisäksi siihen vaikuttavat perustavanlaatuisella tavalla ilmiöt, joita siinä ei ole läsnä. Esimerkiksi *reppanan oloinen* käyttäytyminen saa merkityksensä *itsevarman* ja *uskottavan* käyttäytymisen poissaolosta. Voidaan kuitenkin myös nähdä, että näiden käyttäytymisen muotojen merkitys ei sijaitse ”niissä itsessään”, vaan ilmiöiden merkitys syntyy niiden suhteesta toisiinsa. Nämä vastavuoroisesti rakentuvat ilmiöt lisäksi ilmenevät henkilöiden maailmallisesti sijaitsevaan elämäntapaan ja sen merkitysrakenteisiin upotettuina.

8 Tutkimuksen arviointi

Tässä luvussa tuodaan esiin IPA-tutkimuksen tavoitteita ja käydään läpi tämän työn yhteydessä toteutetun tutkimuksen onnistuneisuutta suhteessa noihin tavoitteisiin. Lopuksi esitetään ehdotuksia jatkotutkimukselle.

Seuraavaksi tuon esille kuvauksen ansiokkaasta IPA-tutkimuksesta. Kyseinen esimerkki tarjoaa hyvin samankaltaisia tulkinnallisia rakenteita kuin tämänkin Pro-gradun tutkimuksen tulokset, muun muassa erilaisten minuuksien keskeisyyden. Korostan, että tiedostin ja 'sulkeistin' fenomenologisen metodin mukaisesti esiymmärryksen, jota muun muassa kuvattun kaltaisten tutkimusraporttien lukeminen tuottaa. Oman tutkimukseni yhteydessä esiin nousseet merkitykset nousivat aineistosta omaehtoisesti. Minuuden keskeisyys ilmiönä ei ole kuitenkaan yllättävää minun tutkimukseni yhteydessä, ottaen huomioon minuuden roolin sosiaalisen ahdistuksen ilmiössä (mm. Moscovitch, 2008; Stopa, 2009).

Smith (2004) kuvailee IPA:n avulla esiin saatuja tulkinnan eri tasoja kroonisen selkäkivun kokemusta tutkivan tutkimuksen yhteydessä. Hän käyttää esimerkkinä tulkinnan tasoja, jotka hän on muodostanut ainoastaan yhden haastattelun pohjalta. Ensimmäinen tulkinnan taso keskittyy keskeisimpään aineistosta nousevaan teemaan. Tuo teema on sarja sisäkkäisiä sosiaalisia vertailuja, jotka kuvaavat tutkittavan, kroonisista selkäkivuista kärsivän naisen kokemusta siitä, kuinka hän jää paitsi elämästä lukuisiin vaihtoehtoihin minuuksiinsa verraten. Näitä vaihtoehtoisia minuuksia ovat muun muassa hänen entinen minänsä ja se minä, joka hänen kokemuksensa mukaan pitäisi olla. Näiden lisäksi hänen kokemukseensa vaikuttavat muut minuudet, joita hän kohtaa. Toinen tulkinnan taso keskittyy naisen käyttämien metaforien tiiviiseen tarkasteluun. Nuo metaforat lisäävät painoa naisen tuntemalle menetyksen ja paitsi jäämisen tunteelle, kun hän vertaa itseään muihin. Kolmas yhteen haastatteluun pohjautuvasta aineistosta nouseva tulkinnan taso kiinnittää huomion naisen narratiivin ajalliseen rakenteeseen. Smithin mukaan naisen tapa liikkua 'menneen minänsä' ja 'nykyisen minänsä' kuvailuiden välillä oli nähtävissä eräänlaisena taisteluna, jota nainen kävi 'todellisesta minästään'.

Smithin (2004) muodostamat eri tulkinnan tasot ovat toinen toistaan tulkinnallisempia. Kaikki tulkinnan tasot ovat kuitenkin lähtöisin aineistosta itsestään. Nämä kaikki tulkinnan tasot

olivat IPA:n mukaisia. Tutkimuksen lopuksi Smith tarkasteli analyysinsä sellaisen tulkintakehyksen valossa, joka taas ei ole IPA:n mukainen. Hän vertasi aineistolähtöistä analyysinsä psykoanalyttiseen ymmärrykseen, jonka tulkintatapa tulee tekstiin ulkopuolelta, ja joka tulkitsee tekstiä itsensä kautta, eikä tekstin ehdoilla. Onnistunut IPA-analyysi tekee tulkintansa siten, että se lähtee aineistosta (Smith, Flowers & Larkin, 2009). IPA poikkeaa näin ollen hermeneuttisesti erityisesti epäilyksen hermeneutiikasta.

Yllä esitettyyn pohjaten näen tämän pro gradun yhteydessä toteutetun tutkimuksen siinä määrin onnistuneena, että tulokset eivät jääneet pelkkään aineiston kuvailuun, vaan tavoittivat tulkinnallisempia tasoja. Aineistossa esiintyi jonkin verran metaforia, joiden tulkitsemiseen suuntasin paljon huomiota. Tutkin ja kokeilin useita aineistosta nousevia tulkintakehyksiä noihin metaforiin. Parhaiten tämä tulee ilmi Ainoksi nimetyn haastateltavan kohdalla, liittyen hänen käyttämäänsä ihmisraunio-metaforaan. Mainittu tulkinta on paikoitellen hyvin pitkälle vietyä, mutta tulosten lukijalle tarjotaan otteita alkuperäisestä litteraatista, johon hän voi verrata tulkintojani.

Näen tutkimuksen eräänä heikkoutena sen, että vaikka haastattelut tarjosivat rikasta aineistoa, ei tuota rikkautta kokonaisuudessaan onnistuttu hyödyntämään. Eräs tapa jolla tämä olisi voitu välttää, olisi ollut yksityiskohtaisempien haastattelukysymysten laatiminen. Haastatteluissa käytetyt kysymykset olivat laajoja, mikä näkyy vastauksissa. Jos kysymykset olisivat olleet kohdistetumpia, olisi haastatteluissa avautunut parempia mahdollisuuksia erilaisia kokemuksillisia аспектеjä esiin tuovien kysymysten käyttämiselle. Olisin voinut tällöin käyttää esimerkiksi erilaisia rakenteellisia ja sirkulaarisia kysymyksiä, jotka olisivat tarjonneet syvempää tarttumapintaa haastateltavien maailmasuhteissa ilmeneville erilaisille merkityskonteksteille.

IPA:n analyysiprosessi pyrkii oppimaan jotain sekä henkilöstä, joka aineiston tuottaa, että myös tutkittavasta ilmiöstä (Smith, Flowers & Larkin). Niin sanottu puhdas kokemus on jotain saavuttamatonta, sitä voidaan ainoastaan reflektoida jälkikäteen. Tämän vuoksi kokemuksen tavoittamiseen pyrkivä tutkimus on parhaimmillaankin sellaista, jonka voidaan sanoa olevan lähellä kokemusta. IPA näkee ihmisen merkityksiä muodostavana olentona. Kun kokemuksesta tulee kokemus, henkilö antaa sille merkityksen, ja tuon merkityksen voidaan nähdä edustavan kokemusta. IPA on kiinnostunut eletystä kokemuksesta. IPA:n mukaan kokemusta on mahdollista ymmärtää tarkastelemalla niitä merkityksiä, joita ihmiset

kokemuksille antavat. Nämä kokemukset voivat valaista kognitiivis-affektiivisia ja ruumiillisia inhimillisen olemisen puolia, ja myös sen eksistentiaalisia, jokapäiväiseen käytännön elämiseen ja siihen liittyviin valintoihin kytkeytyviä puolia.

IPA nojaa lähestymistavassaan myös idiografiaan. IPA:n avulla toteutettu tutkimus tarjoaa yksityiskohtaisen ja rikkaan kuvauksen eletystä, koetusta elämästä. Tutkittavan henkilön kannalta merkittävää aihetta käsittelevä, sensitiivisillä haastattelumenetelmillä kerätty tapaustutkimuksen aineisto, yhdistettynä oivaltavaan analyysiin, voi tuottaa tärkeää tietoa ihmisistä tutkiville tieteille (Smith, Flowers & Larkin, 2009). Ainoastaan näin syvälle yksityiskohtiin menevä tutkimus voi tuottaa tuloksia, jotka tekevät oikeutta monimutkaiselle inhimilliselle psyykelle. IPA:n avulla toteutettu tutkimus tarjoaa mahdollisuuksia uusien näkökulmien löytämiseen. Tutkimus alkaa samantapaisesti kuin tapaustutkimus. Jokaista aineiston yksittäistä tapausta tarkastellaan intensiivisesti, samalla tavalla kuin tapaustutkimuksen yhteydessä tehtäisiin. Ansiokas IPA-tutkimus kykenee esittämään aineistosta nousevat jaetut teemat, sekä myös yksilölliset äänet ja niiden yhteisten teemojen henkilökohtaiset variaatiot.

Husserlin liikkeelle laittaman fenomenologisen projektin nykyisessä vaiheessa IPA:n keskeisin tehtävä on Smithin, Flowersin ja Larkinin (2009) mukaan valaista olemassa olevaa nomoteettista tutkimustietoa. IPA:lla toteutettua tutkimusta ei ole syytä pitää nomoteettisesta tutkimuksesta täysin irrallisena. Sen sijaan, sen tärkein tehtävä on syventää nomoteettisen tutkimuksen tuloksia. Suurin osa ihmisistä tutkivien tieteiden tuloksista perustuu nomoteettiseen tutkimukseen, eikä noita tuloksia tule sivuuttaa. Niiden abstraktille ja jokapäiväisestä eletystä kokemuksesta irronneille kuvauksille voidaan kuitenkin esittää yhtymäkohtia tähän aktuaalisesti elettyyn, jokapäiväiseen elämään. IPA-tutkimus voi tarjota juuri näitä yhtymäkohtia.

Tämän tutkielman yhteydessä toteutettu tutkimus mukailee läheisesti aiheesta tehtyä nomoteettista tutkimusta. Sen voidaan kuitenkin nähdä yhdistelevän monia tutkimuksen osa-alueita, tarjoten monipuolisen kattauksen näkökulmia tutkittavaan ilmiöön. Se tuo esiin lukuisia tulkinnallisia yksityiskohtia, jotka voivat olla hyvin keskeisiä kun kyse on siitä, mikä on sosiaalisen ahdistuksen merkitys siitä kärsivälle henkilölle. Mahdollinen jatkotutkimus voisi käyttää tässä tutkimuksessa käytettyä asetelmaa, mutta ei välttämättä samaa aineistoa.

Erityisen mielenkiintoinen tutkimus saattaisi syntyä siten, että tutkimuksen ensimmäinen vaihe etenisi, kuten tämänkin tutkielman tutkimus. Toisessa vaiheessa haastateltaisiin ensimmäisessä vaiheessa esiin tulleita, haastateltujen kokeman sosiaalisen ahdistuksen kannalta keskeisiä henkilöitä. Tällaisen tutkimusasetelman avulla voitaisiin päästä käsiksi siihen ”merkitysten tanssiin”, jollaisena interpersonaalisen vuorovaikutuksen voi nähdä.

Tämä tutkimus voidaan nähdä ensimmäisenä puolikkaana interpersonaalista sosiaalisen ahdistuksen ymmärtämisen projektista ymmärtäen interpersonaalisuuden käsite Stravynskin (2014) esittämällä tavalla. Jotta tutkimuksen näkökulma todella laajentuisi intrapersonaaliselta interpersonaaliseksi tasolle, olisi tätä tutkimusta jatkettava tutkimushenkilöille ahdistusta aiheuttavien henkilöiden maailmasuhteiden vastaavalla analyysillä. Fenomenologisesta näkökulmasta tarkastellen vuorovaikutuksessa on kyse kahden tai useamman maailmasuhteen kohtaamisesta ja niiden vaikutuksista toisiinsa. Jotta vuorovaikutusta voidaan todella ymmärtää tästä näkökulmasta, on kaikkien vuorovaikutuksen osapuolien maailmasuhteita pyrittävä ymmärtämään. Pearcen (2007) mukaan vuorovaikutuksen ymmärtämisen tulisi kehittyä juuri tähän suuntaan.

Alden, L. E., & Taylor, C. T. (2004). Interpersonal processes in social phobia. *Clinical psychology review*, 24, 857–882.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Pub.

Augoustinos, M. ja Walker, I. (1995). Social cognition. An integrated introduction. Iso-Britannia: Sage Publications.

Bandura, A. (1969). *Principles of behavior modification*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Baumeister, R. F., Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, 117, 497–529.

Chen, S., Fitzsimons, G., Andersen, S. (2007). Automaticity in close relationships. Teoksessa J. A. Bargh (toim.), *Social psychology and the unconscious: The automaticity of higher mental processes*, 133–172. New York: Psychology Press.

Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. Teoksessa R. G. Heimberg (toim.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*, 69–93. New York: Guilford Press.

Conrad, P. (1987). The experience of illness: Recent and new directions. *Research in the sociology of health care*, 6, 1–31.

Deaux, K. (1992). Personalizing identity and socializing self. Teoksessa G. M. Breakwell (toim.), *Social psychology of identity and the self-concept*, 9–33. London: Surrey University Press.

Demetriou, H., Wilson, E. (2008). A return to the use of emotion and reflection. *The Psychologist*, 21, 938–940.

Dijksterhuis, A., Chartrand, T., Aarts, H. (2007). Effects of priming and perception on social behaviour and goal pursuit. Teoksessa J. A. Bargh (toim.), *Social psychology and the unconscious: The automaticity of higher mental processes*, 51–132. New York: Psychology Press.

Dillard, J. (2008). Goals-plans-action theory of message production. Teoksessa L. Baxter & D. Braithwaite (toim.), *Engaging theories interpersonal communication: Multiple perspectives*, 65–76. California: Sage Publications.

Duck, S. (2011): *Rethinking relationships*. California: Sage Publications.

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7, 117–140.

Fiske, S., Taylor, S. (2008). *Social cognition: From brains to culture*. New York: McGraw-Hill.

Foley, M., Duck, S. (2006). Relational communication. Teoksessa O. Hargie (toim.), *The handbook of communication skills*, 427–450. London: Routledge.

Gadamer, H. (1990). *Truth and method*. New York: Crossroad.

Goffman, E. (1971). *Arkielämän roolit. Oikeille jäljille rooliviidakossa*. Porvoo: WSOY.

Grant, B. F., Hasin, D. S., Blanco, C., Stinson, F. S., Chou, S. P., Goldstein, R. B., Dawson, D. A., Smith, S., Saha, T. D., Huang, B. (2005). The epidemiology of social anxiety disorder in the United States: Results from the national epidemiologic survey on alcohol and related conditions. *Journal of clinical psychiatry*, 66, 1351–1361.

Greene, J. (2000). Evanescent mentation: an ameliorative conceptual foundation for research and theory on message production, *Communication theory*, 10, 139–155.

Hargie, O. (2011). *Skilled interpersonal communication*. London: Routledge.

Heath, R., Bryant, J. (2000). *Human communication theory and research: Concepts, contexts and challenges*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Heidegger, M. (1962). *Being and time*. Oxford: Blackwell.

Hinton, P. (1993). *The psychology of interpersonal perception*. London: Routledge.

Husserl, E. (1995). *Fenomenologian idea. Viisi luentoa*. Helsinki: Loki-Kirjat.

Kowalski, R. M., Wolfe, R. (1994). Collective identity orientation, patriotism, and reactions to national outcomes. *Personality and social psychology bulletin*, 20, 533–540.

Laine, T. (2010). Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2*, 28–45. PSKustannus: Jyväskylä.

Lamiell, J. T. (1987). *The psychology of personality: An epistemological inquiry*. New York: Columbia University Press.

Leary, M. R., Kowalski, R. M. (1990). Impression management: A literature review and two-component model. *Psychological bulletin*, 107, 34–47.

Leary, M. R., Kowalski, R. M. (1995). *Social anxiety*. New York: The Guilford Press.

Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. Teoksessa M. P. Zanna (toim.), *Advances in experimental social psychology vol. 32*, 1–62. California: Academic Press.

Leary, M. R. (2001). Toward a conceptualization of interpersonal rejection. Teoksessa M. R. Leary (toim.), *Interpersonal rejection*, 3–20. New York: Oxford University Press.

Leary, M. R. (2004). *The curse of the self: Self-awareness, egotism, and the quality of human life*. Oxford University Press.

Malloy, T., Albright, L., Scarpati, S. (2007). Awareness of peers' judgments of oneself: accuracy and process of metaperception, *International journal of behavioral development*, 31, 603–610.

McConnell, A., Strain, L. (2007). Content and structure of the self-concept. Kirjassa C. Sedikides & S. Spencer (toim.), *The Self*, 51–73. New York: Psychology Press.

Metts, S., Mikucki, S. (2008). The emotional landscape of romantic relationship initiation. Teoksessa S. Sprecher, A. Wenzel & J. Harvey (toim.), *Handbook of relationship initiation*, 353–374. New York: Psychology Press.

Moors, A., De Houwer, J. (2007). What is automaticity? An analysis of its component features and their interrelations. Teoksessa J. Bargh (toim.), *Social psychology and the unconscious: The automaticity of higher mental processes*, 11–50. New York: Psychology Press.

Moscovitch, D. A. (2008). What is the core fear in social phobia? A new model to facilitate individualized case conceptualization and treatment. *Cognitive behaviour therapy*, 16, 123 – 134.

Oettingen, G., Gollwitzer, P. (2001). Goal setting and goal striving. Teoksessa A. Tesser & N. Schwarz (toim.), *Blackwell handbook of social psychology: Intraindividual processes*, 329–347. Massachusetts: Blackwell.

Patrick, H., Knee, C., Canevello, A., Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: a self-determination theory perspective, *Journal of personality and social psychology*, 92, 434–457.

Pearce, W. B. (2007). *Making social worlds – A communication perspective*. Massachusetts: Blackwell.

Pohjavaara, P. (2004). *Aetiology, course and treatment with endoscopic sympathetic block*. Psykiatrian väitöskirja. University of Oulu.

Pozo, C., Carver, C. S., Wellens, A. R., Scheier, M. F. (1991). Social anxiety and social perception: Construing others' reactions to the self. *Personality and social psychology bulletin*, 17, 355–362.

Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioural model of anxiety in social phobia. *Behaviour, research and therapy*, 35, 741–756.

Ricoeur, P. (1970). *Freud and philosophy: An essay on interpretation*. New Haven: Yale University Press.

Robbins, S., Hunsaker, P. (2009). *Training in interpersonal skills: Tips for managing people at work*. New Jersey: Pearson education.

Skowronski, J., Carlston, D., Hartnett, J. (2008). Spontaneous impressions derived from observations of behaviour: what a long, strange trip it has been (and it's not over). Teoksessa N. Ambady & J. Skowronski (toim.), 313–333. *First impressions*. New York: Guilford Press.

Smith, J. A. (2004). Reflecting on the development interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology. *Qualitative research in psychology*, 1, 39–54.

Smith, J. A., Flowers, P., Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. London: Sage.

Snyder, M. (1987). *Public appearances, private realities*. New York: Freeman Press.

Stein, M. B., Stein, D. J. (2008). Social anxiety disorder. *The Lancet*, 371, 1115-1125.

Stopa, L. (2009). Why is the self important in understanding and treating social phobia? *Cognitive behaviour therapy*, 38, 48–54.

Stopa, L., & Jenkins, A. (2007). Images of the self in social anxiety: Effects on the retrieval of autobiographical memories. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 38, 459–473.

Stravynski, A. (2014). *Social Phobia: An interpersonal approach*. Cambridge University Press.

Teiford, J. (2007). *Social perception: 21st century issues and challenges*. New York: Nova Science Publishers.

Trentham, S., Searcy, S., Jeffcoat, M., Watters, D., Carpenter, S. (1992). *A comparison of social skills and negative cognitions between shy and non-shy individuals*. Esitetty Southeastern Psychological Associationin vuosikokouksessa Knoxville'ssa, Tennessee'ssä.

Trower, P., Gilbert, P., Sherling, G. (1990). Social anxiety, evolution, and self-presentation. Kirjassa *Handbook of social and evaluation anxiety*, 11–45. New York: Plenum Press.

Tusing, K., Dillard, J. (2000). The sounds of dominance: vocal precursors of perceived dominance during interpersonal influence, *Human communication research*, 26, 148–171.

Walker, J.B., Stein, M. B. (1995) Epidemiology. Teoksessa M. B. Stein (toim.), *Social phobia, Clinical and Research Perspectives*, 43–75. American Psychiatric Press: Washington.

Warnock, M. (1987). *Memory*. London: Faber.

Wetherell, M. (1996). Life histories/social histories. Teoksessa M. Wetherell (toim.), *Identities, groups and social issues*, 299–361. London: Sage.

White, C., Burgoon, J. (2001). Adaptation and communicative design patterns of interaction in truthful and deceptive conversations, *Human communication research*, 27, 9–37.

Wilmot, W. (1995). The transactional nature of person perception. Teoksessa J. Stewart (toim.), *Bridges not walls: A book about interpersonal communication*, 148–157. New York: McGraw-Hill.

Wilson, S., Greene, J., Dillard, J. (2000). Introduction to the special issue on message production: progress, challenges and prospects, *Communication theory*, 10, 135–138.

Wilson, S. (2006). Communication theory and the concept of 'goal'. Teoksessa B. Whaley & W. Samter (toim.), *Explaining communication: Contemporary theories and exemplars*, 73–104. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Wittchen, H. U., & Fehm, L. (2003). Epidemiology and natural course of social fears and social phobia. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 108, 4–18.

Zebrowski, J. (2007). *New research in social perception*. New York: Nove Science Publishers.

Zimbardo, P. G. (1977). *Shyness: What it is and what to do about it*. New York: Jove.

Haastattelukysymykset

Mitä sosiaalinen ahdistus/ sosiaalinen jännittäminen sinulle tarkoittaa?

Miten se ilmenee?

Miten siihen liittyvät ihmissuhteet?

Kuvaile sellaisia ihmisiä, joiden kanssa olet ollut tai olet parhaillaan tekemisissä toistuvasti, ja joiden kanssa sosiaalinen ahdistus on ilmennyt.

Nimeä näitä ihmisiä.

Minkälaiseksi koet suhteen nyt? Kuinka kauan olette tunteneet? Miten olette tutustuneet?

Mitä teette yhdessä? Kuvaile suhdetta.

Kerro jostakin tilanteesta/tapahtumasta/episodista tämän ihmisen kanssa.

Kuvaile sellaisia ihmisiä, joiden kanssa olet ollut tai olet parhaillaan tekemisissä toistuvasti, ja joiden kanssa sosiaalinen ahdistus ei ole ilmennyt.

Nimeä näitä ihmisiä.

Minkälaiseksi koet suhteen nyt? Kuinka kauan olette tunteneet? Miten olette tutustuneet?

Mitä teette yhdessä? Kuvaile suhdetta.

Kerro jostakin tilanteesta/tapahtumasta/episodista tämän ihmisen kanssa.

Vaitiolositoumus

Teen pro gradu -tutkielmaa Helsingin yliopistolla käyttäytymistieteiden laitoksella. Pro gradu -tutkielmani aihe on sosiaalinen ahdistus ihmissuhteiden näkökulmasta. Tutkimusmenetelmä on syvähaastattelu, jossa pyritään pääsemään kiinni osallistujien omiin kokemusmaailmoihin.

Haastattelussa esille tulleet asiat raportoidaan tutkimusjulkaisussa tavalla, jossa tutkittavia tai muita haastattelussa mainittuja yksittäisiä henkilöitä ei voi välittömästi tunnistaa.

Haastattelun luottamuksellisuus turvataan niin, että siitä tehtyä äänitallennetta käsittelevä tutkija ja haastateltavat allekirjoittavat tämän vaitiolositoumuksen. Haastattelu kirjataan tekstitiedostoksi ja tämän yhteydessä haastateltavien ja haastatteluissa esille tulevien muiden henkilöiden nimet muutetaan peitenimiksi. Tarvittaessa muutetaan tai poistetaan myös paikkatietoja ja muita erisnimiä (työpaikkojen tms. nimet) koskevat tiedot. Haastateltavien yhteystiedot ja äänitallenteet hävitetään, kun tutkimustulosten oikeellisuus on tarkastettu ja tutkimus on päättynyt.

Antamanne vastaukset käsitellään ja säilytetään tutkimuksessa niin, että henkilöllisyyttänne ei yhdistetä antamiinne tietoihin. Annetuista vastauksista muodostettava anonymisoitu sähköinen tutkimusaineisto arkistoidaan aihetta koskevaa mahdollista tutkimustyötä ja opetuskäyttöä varten.

Lupaan käsitellä ja säilyttää aineistoa huolellisesti. En raportoi millään tavalla tutkimusaineistossa ilmeneviä yksittäisiä ihmisiä koskevia tietoja ulkopuolisille. En käytä tutkimusaineistosta ilmeneviä tutkittavien, heidän läheistensä tai muiden yksittäisten henkilöiden tietoja heidän vahingokseen, halventamiseksi taikka loukkaamiseksi.

Aika ja paikka

Allekirjoitukset
